¿Volverías de la muerte para salvar la vida de alguien que no conoces?

Vivir sin miedo a la muerte

24 MINUTOS en el otro lado

Tessa Romero

24 Minutos en el otro lado

Vivir sin miedo a la muerte

Tessa Romero

24 Minutos en el otro lado - Vivir sin miedo a la muerte

Edición: Triunfa con tu Libro

A ti, papá: mi rosa de los vientos.

DEDICATORIA

Gracias a mis hijas, mi madre, Sete, Rafael Eugenio, Juan Pablo, Laura, Mauricio, William, Pedro, Joseph, Conchi y Juan, por iluminarme en los momentos de oscuridad y creer en mí. Nací con una parte vuestra sin saberlo. Sigamos caminando juntos en este lado del paraíso.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

¿Sabías que antes que tú han vivido aproximadamente 100 000 millones de seres humanos? Ya no están en este plano físico, pero sí en uno de luz. Somos seres eternos en cuerpos temporales. El alma, o la conciencia espiritual, sobrevive después de la muerte.

El hecho de que estés leyendo este libro no es una casualidad. Él te ha elegido para mostrarte que la muerte nos enseña a vivir. Por tanto, no podemos vivir huyendo de ella.

Hemos de aceptar la muerte. De todas formas, todos los días morimos de alguna manera y también renacemos con cada amanecer.

La naturaleza de la muerte es el mayor enigma de la humanidad. A través de este libro viajaremos al más allá para descubrir que la muerte es un tránsito a otra existencia.

Se puede vivir sin miedo a la muerte. Es posible morir en paz, con dignidad y rodeado del amor de los tuyos. Este libro te mostrará cómo tratar a nuestros enfermos terminales para que ellos sufran menos, y nosotros también. Así, ellos cruzarán hacia *el otro lado* en paz y tú podrás sobrellevar el duelo de una forma más consciente y menos penosa.

La experiencia de la muerte es casi idéntica a la del nacimiento. Es el inicio de otra existencia, el paso a un nuevo estado de consciencia, el principio de una vida nueva. Creo que uno muere cuando es olvidado. Para mí, esa es la verdadera muerte.

Este libro te ayudará a no arrepentirte de no haber vivido cuando llegue tu hora. El periodista y escritor Norman Cousins dijo: «La muerte no es la pérdida más grande en la vida, sino lo que muere dentro de nosotros mientras vivimos».

No se trata de cambiarte a ti mismo, sino de convertirte en ti mismo. Los peores momentos de la vida no deben limitarte. Todo sufrimiento tiene un propósito y ha de servir como motor para el cambio y la transformación humanos.

Vivimos en un mundo fabuloso, pero muchas personas no se dan cuenta.

24 Minutos en el otro lado te animará a descubrir los misterios de

nuestro planeta y del cosmos que lo cobija. Para que puedas viajar hacia los océanos de tus profundidades y escribir la historia más bella: la tuya.

Este libro está dirigido a quienes sufren al haber sido diagnosticados de una enfermedad mortal, así como para sus familiares y amigos. También ayudará a personas sanas que temen a la muerte y a las enfermedades.

Quienes hayan vivido un ECM (Experiencia Cercana a la Muerte) se sentirán comprendidos y verán que no están solos. Miles de personas al año en el mundo experimentan una muerte clínica a la que sobreviven. Aunque muchos sectores de la sociedad no nos crean, lo cierto es que la ciencia presta cada vez más atención a este fenómeno. He conocido a personas que vivieron una situación similar a la mía. También contactaron con seres muy parecidos a aquellos con los que estuve en *el otro lado*, pero no quieren contarlo en público por temor a ser criticados.

Asimismo, este libro aportará información interesante a las personas atraídas por esta temática.

También va destinado a aquellos dispuestos a creer en lo desconocido y considerado como imposible. No hay mayor fe que creer en lo que no se ve.

Quienes necesiten sanación física y emocional, hallarán en estas páginas el aliento necesario para no llegar al estado extremo que yo sufrí. No se trata de aliviar su dolor, sino de que este los promueva para evitar una tragedia sin vuelta atrás.

Casi todas las personas viven su existencia en una silenciosa desesperación. Mi deseo es ayudarlas a percibir la magia de la vida.

Yo era una persona escéptica respecto a la existencia de algo más allá de la vida. No creía en aquello que no pudiese ver. Hasta que tuvo lugar un suceso que lo cambiaría todo en el año 2007. Fui diagnosticada de una enfermedad rara y mortal. Desahuciada por los médicos, ya que no existía cura para mí, me rendí.

Sin embargo, mi espíritu estaba muerto mucho antes de que mi corazón dejase de latir. De alguna manera, ya estaba muerta cuando *morí*. Me perdí en los lugares más tenebrosos y oscuros. Cuando nuestras vidas pierden sentido, perdemos la vida.

Vivía atrapada en una prisión espiritual, emocional y física construida

por mí. Tuve que enfrentarme a la persona que más temía: mi verdadero yo.

No aceptaba mi condición humana. No aceptaba cómo era la vida.

Experimenté una muerte clínica durante veinticuatro minutos, pero renací. Elegí regresar para salvar la vida de una persona. Me concedieron de nuevo el don de la vida. A partir de ese momento, dejé de aparentar ser diferente a quien era. Dejé de actuar como los demás pretendían que hiciese. ¡Volví a ser yo!

Desde entonces, a través de las horas vividas con enfermos mortales en estos años, comprendí que es posible vivir sin miedo a la muerte. Mi deseo es ayudar a las personas a no temer esta experiencia, al saber que la muerte es el despertar a una vida nueva.

Me comprometí a transmitir confianza a los desesperados. Compartiré contigo las vivencias de algunas de estas personas y de sus familiares. ¿Qué veían en los días previos o momentos antes de su muerte? ¿Cuáles eran sus sentimientos y emociones en el lecho de muerte? ¿De qué se arrepentían? ¿Qué podemos aprender de ellos?

El enfermo, por lo general, acaba aceptando la realidad. No suele ser así en el caso de los familiares y amigos. No podemos evitar lo inevitable, pero podemos elegir cómo vamos a sobrellevar la pesada carga emocional.

Estos años de crecimiento personal y mis experiencias vitales me han enseñado que hacer realidad nuestros sueños es un deber y una responsabilidad moral. Es nuestra obligación ayudar a los demás a través de nuestro propósito en la vida, sea cual sea. Cada uno conoce su misión en el fondo de su corazón. Hemos de ayudar a nuestros semejantes para que progresen y evolucionen como seres humanos. Creo que, si nosotros sanamos, la Tierra sanará.

Mi *gran viaje* me enseñó que todos estamos conectados física y espiritualmente a la Tierra y a cada rincón del universo. Todo nos une, todos somos el universo, todos somos UNO. La tierra nos fue dada. Tenemos derecho a disfrutarla, pero también tenemos nuestros deberes con ella. Y esa responsabilidad debe ser asumida por los seres humanos de forma igualitaria.

Pienso que debemos compartir el conocimiento. Tenía miedo de contar mi historia públicamente, pero mi cometido es ayudar a las personas, enfermas y sanas, a que no teman a la muerte para poder vivir y morir en paz, con dignidad, sabiendo que la muerte es el

tránsito hacia una existencia nueva en otro plano.

Esta es mi historia y te revelaré lo que he aprendido en este camino desde mi muerte clínica, para que vivas con la esperanza de que cada día hay un propósito para ti y que cuando llegue tu hora, no te arrepientas de no haber vivido.

PARTE I

Nos enseñaron desde niños cómo se forma un cuerpo, sus órganos, sus huesos, sus funciones, sus sitios, pero nunca supimos de qué estaba hecha el alma.

Mario Benedetti

EL LAMENTO DE LOS NARCISOS

Las personas más bellas con las que me he encontrado son aquellas que han conocido la derrota, conocido el sufrimiento, conocido la lucha, conocido la pérdida, y han encontrado su forma de salir de las profundidades. Estas personas tienen una apreciación, una sensibilidad y una comprensión de la vida que los llena de compasión, humildad y una profunda inquietud amorosa. La gente bella no surge de la nada.

Elisabeth Kübler-Ross

—¿Quién cuidará de mis narcisos y orquídeas a partir de mañana? —preguntó la anciana a las paredes de la habitación vacía.

—Carmen, estoy aquí —dije mientras entraba—. Encontraré a alguien que se ocupe de cuidar sus flores. —Me senté en la cama junto a ella.

—Gracias por venir. ¿Puedo cogerte la mano?

—¡Claro! —respondí tomando sus manos entre las mías—. Pero prométeme que cenarás. Hoy no has comido nada. Me lo ha dicho la enfermera.

—¿Comer para qué? ¡Tiene gracia! —dijo divertida.

¡Ay, qué sensación tan agradable la calidez de sus manos! La mujer me miraba sonriendo mientras esperaba tranquila el momento de decir adiós a la vida. Aquel corazón de 92 años dejaría de latir aquella noche. Las dos lo sabíamos. Su marido se lo dijo el día anterior.

—Porque él me lo dijo: «Mañana por la noche vendré a recogerte, Carmen. No te asustes». Esas fueron sus palabras.

«¿Quién cuidará de sus narcisos?», me pregunté apenada. Los imaginé marchitar, lamentando la pérdida de su amada. Al no tener parientes,

la casa pasaría a ser propiedad del Estado. Sus flores, sin su cariño y cuidados, morirían en aquel jardín centenario donde resonaban el eco de las risas y llantos de varias generaciones.

—Por fin estaremos juntos para siempre. Fue un hombre tan bueno… —susurró emocionada pensando en su marido—. Y también me reuniré con mi hija y mis nietos. No los veo desde 1972, cuando murieron en el accidente de tráfico. No sientas pena cuando deje este mundo. Sabes que estaré bien —dijo con complicidad guiñándome un ojo.

La mujer me miró con intensidad durante un instante que pareció contener la eternidad del tiempo. Durante mis visitas al hospital, me narró los extraordinarios episodios de su vida. Me quedaba absorta escuchando sus relatos.

Su familia era de origen muy humilde. Siendo niña, cruzó el Atlántico con sus padres y hermanos para vivir en España donde tenían parientes acomodados. Era una mujer apasionada. Vivió con intensidad tanto las amarguras como las alegrías. Aprendió a dar significado al dolor convirtiéndolo en amor. Encontró el sentido de su vida. ¿Cuántos seres humanos viven sin hallar la razón de su existencia?

Carmen desprendía magia a su alrededor. Era de ese tipo de personas que te tocan el alma y tu vida se vuelve sagrada. Su espíritu era como sus orquídeas: capaz de florecer en los rincones más inhóspitos para regalar su belleza al mundo y hacer de este un lugar mejor.

Durante los dos últimos meses la visité para acompañarla. Estaba sola, no le quedaba nadie en el mundo. Había empeorado de una neumonía. Su cuerpo languidecía. Había decidido dejar de vivir. Me lo dijo en nuestra primera charla. Medio año atrás perdió a su último familiar. Se sentía sola y cansada.

El día que le conté mi *gran viaje en el otro lado*, prestó más atención que nunca. Sus ojos relucieron de forma especial. De vez en cuando los cerraba, como si imaginase cómo sería aquel lugar del que regresé dos años atrás.

De repente, los quejidos de los enfermos del hospital cesaron. El tiempo pareció contener el aliento. El silencio era sobrecogedor. Escuchamos el eco de unos pasos recorriendo lentamente el pasillo hacia la habitación en la que nos encontrábamos.

—Es la Muerte —suspiró aliviada—. Al fin viene para llevarme con

ella.

Eran las dos de la madrugada. Una paz infinita iluminaba su rostro. Abrió un cajón de la mesita de noche. Cogió una fotografía desgastada y la estrechó con fuerza contra su pecho.

—¿Puedo verla?

Me dio la foto.

—¿Son su hija y sus nietos? —pregunté atónita.

Asintió con expresión orgullosa.

—Los conozco. Su hija me llevó a la clínica para que me atendiesen cuando estaba a punto de morir. Es la mujer y los niños de los que le hablé. ¡Fue hace dos años!

¿Has visto centellear un relámpago misterioso en la mirada de las personas más bellas antes de morir? En las lágrimas de Carmen brillaron los secretos del universo y de la inmortalidad antes de cerrar los ojos para siempre.

CÁNTICOS DE LA TIERRA LEJANA

Cuando miras largo tiempo a un abismo, el abismo también mira dentro de ti.

Nietzsche

Agonizaba de sufrimiento. Suplicaba con alaridos que me dejasen en paz. No quería que prolongasen mi tormento. Gritaba como jamás lo había hecho. Nunca había percibido mi espíritu hasta ese momento. Atrapado en un cuerpo enfermo y sin apenas aliento de vida, anhelaba liberarse con desesperación. Agarré las manos de una de las enfermeras y le pregunté con profunda tristeza:

—¿Por qué no puedo ser feliz como tú?

—¡No! —gritó angustiada—. No te marches, sigue aquí. Te prometo que todo irá bien.

Los ojos de la joven me miraban aterrados mientras la luz de los míos se apagaba. Su rostro consternado fue lo último que vi antes de sumergirme en la oscuridad de la muerte. Desde que me diagnosticaron la enfermedad mortal, observaba el abismo con desconsuelo infinito. Hasta que él miró dentro de mí y me arrastró consigo.

Comencé a levitar y, desde arriba, observé el ir y venir del personal sanitario. Era una clínica muy pequeña. En ella solo trabajaban una recepcionista, dos enfermeras, dos doctores de medicina general y una pediatra. Vi también a mis hijas en la sala de espera jugando con unos niños.

Al principio, sentí inquietud y desconcierto. Aún quedaba un hilo de vida que me permitía estar en las dos dimensiones al mismo tiempo. Me desdoblé como si hubiese otro yo a pocos metros de mí.

No comprendía qué estaba sucediendo. Era como volar en un trance hipnótico. Sin embargo, mi sangre estaba limpia de cualquier sustancia tóxica. No pudieron administrarme ninguna medicación. Minutos antes trataron de inyectarme algo con una jeringuilla en la yema de los dedos. Pero lo impedí apartándolos de mí con rabia y una

fuerza inusitada.

Discutían acerca de cómo proceder con urgencia ante la situación. «¡No servirá de nada!», exclamó desesperado uno de ellos. ¿Cómo podía estar viva y mirar todo desde arriba al mismo tiempo?

Alguien yacía inerte sobre una camilla. La expresión de su cara me conmovió. ¡Era yo! No había tristeza ni dolor en las facciones. Flotando, pude acercarme hasta el cuerpo. La contemplé de cerca. Al principio, aquello me desconcertó, pero sabía que *mi ser* ya no habitaba en aquel cuerpo que trataban de revivir con una reanimación cardiorrespiratoria básica. Sin embargo, no tenía conciencia de estar muerta. Solo sabía que ya no estaba dentro de esa persona.

De repente, estaba junto a ellos. Yo les gritaba que dejasen de intentar despertarme. Estaba muy enfadada. Ya no me dolía nada. Me encontraba muy bien. ¿Por qué no me dejaban en paz? ¡No me escuchaban! Era frustrante. No podía hacer nada.

Uno de los médicos caminaba de un lado para otro. Se quitó el reloj de muñeca y jugueteaba nervioso con él entre las manos. «No puede ser, no puede ser, no puede ser», repetía angustiado.

El sufrimiento desapareció. Ya no ardía en las llamas del infierno. Me dejé envolver por la belleza del momento con todo mi ser. Podía sentirme a mí misma como nunca. Era *yo* en toda mi grandeza.

—¡Hola, guapa! —le dije a mi hermana tocándole el hombro. Iba sola conduciendo el coche. Cantaba muy alegre una balada *country* que sonaba en la radio.

—¿Me escuchas? ¿Puedes oírme? —le pregunté en voz alta.

No hubo respuesta. Ella continuó conduciendo y cantando como si yo no estuviera allí.

—¿Ya no me quieres? —pregunté apenada.

De repente, un aroma familiar me llamó la atención. Me encontraba en la cocina de mi madre. Estaba almorzando. Me acerqué a ella y la abracé.

—¿Rafael? —preguntó levantando la cabeza del plato mirando a su alrededor.

Se refería a mi padre. Hacía más de diez años que había fallecido.

La visión era más difusa según me elevaba con rapidez. De repente,

una poderosa fuerza invisible tiró de mí, y me alejó de aquel escenario a una velocidad vertiginosa.

Vi un punto resplandeciente con una imagen en el interior. Me sorprendí al verla. ¡La había echado tanto de menos! Iba vestida con la bata verde que tenía puesta el día de su muerte en el hospital. Tras ella, brillaba con luz cegadora una imponente pared blanca.

—¿Qué haces aquí? —me preguntó alarmada.

—No lo sé... —contesté desorientada.

—Estoy esperando a mi madre. ¡Debes volver! —exclamó apremiante.

¡Estaba tan aturdida! Guiada por el instinto, comencé a dirigirme hacia la pared resplandeciente. Entonces, advertí una fuerte presencia detrás de mí. Comprobé que tenía visión de 360 grados. Podía percibir todo cuanto ocurría a mi alrededor literalmente. De la niebla empezaron a surgir figuras. Ahí estaban ellos. Sentí que me envolvía la Fuerza Universal del Amor. Creí escuchar una música misteriosa que provenía de la lejana Tierra. Entonces comenzó mi *gran viaje*.

LA EDAD DEL CIELO

A todos nos llega el final; sé que no hay excepciones. Sin embargo, Dios mío, a veces el pasillo de la muerte parece tan largo…

Stephen King. *La milla verde* (1996).

¿Te han diagnosticado alguna vez una enfermedad mortal? ¿A alguien de tu familia o entorno? ¿Fue en el pasado? ¿Es ahora? Si la respuesta es afirmativa: ¿cómo te sentiste o qué sientes?

Es devastador. Sobre todo, cuando se trata de un ser querido. Puedo comprender todas las emociones que sentiste entonces o en estos momentos. Odio indiscriminado hacia el mundo. Ira destructiva capaz de lanzarte al borde del abismo más sobrecogedor.

Cuando eres tú la persona que padece una enfermedad incurable, puedes experimentar un sufrimiento insoportable. Está constatado que cada ser humano posee un umbral del dolor físico. ¿Pero existe el límite del dolor emocional? Sí. Yo traspasé esa frontera. Era preferible sufrir daño físico en vez de aquella tortura psicológica.

Con el tiempo aprendí que jamás hay que rendirse. ¡Vivir es una aventura fascinante! Pero tuve que morir para entenderlo. No quiero que te ocurra lo mismo.

El dictamen fue tajante: estaba sentenciada a muerte. No existía tratamiento para mi enfermedad. Se hallaba entre las denominadas como raras. Las ER (Enfermedad Rara) afecta a una proporción pequeña de personas. Yo era una de ellas. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), existen cerca de 7000 enfermedades raras que afectan al 7 % de la población mundial. ¡Qué ironía! Las enfermedades raras parecen ser rarísimas.

Casi siempre son ignoradas por las políticas estatales y por los laboratorios farmacéuticos. Ambos no suelen mostrar interés en financiar la costosa investigación de unos medicamentos dirigidos a un segmento muy estrecho de la sociedad y cuya comercialización nunca o casi nunca compensará sus gastos de producción.

Cuando el médico me dio la trágica noticia, todo se desvaneció a mi alrededor. De repente, aparecí en un páramo de color naranja intenso. Las hierbas secas crujían al ritmo de la brisa cálida. Olía a tierra yerma y árida. No había ningún ser vivo a miles de kilómetros. Me hallaba en el vasto desierto de la desolación. La soledad era aquello. La voz del médico dando explicaciones parecía provenir de algún lugar recóndito del universo. No podía escuchar con claridad sus palabras. Yo estaba en la Nada. Yo era Nada.

De la ira pasé con rapidez a la tristeza. A veces cerraba los ojos y me imaginaba cómo el planeta se detendría en seco y dejaría de rotar cuando mi corazón dejase de latir.

Me creía la persona más desgraciada del mundo. Por un momento comprendí cómo debía ser la angustia de los presos del corredor de la muerte al vivir sin saber qué día sería el último. Aquello me hizo pensar que, de alguna manera, cada minuto de mi vida era una especie de indulto. Hasta que algún día me llevasen la última cena antes de la ejecución.

No hacía más que preguntarme con rabia una y otra vez por qué yo. Si hubiese existido una cura, habría tenido alguna esperanza donde aferrarme. Vivimos cuando tenemos motivos. Pero cuando nuestra propia existencia está cercana a su fin, ¿podemos tener motivos para vivir cuando vamos a morir? No hay ilusión, una promesa, un sueño... Te rodea la nada más absoluta y amarga.

Años después, conocí a personas afectadas de enfermedades mortales que jamás perdieron la fe en la vida, en sí mismas o en algo superior a ellos en lo que creer. Fui testigo de su posterior curación y de cómo aquel prodigio los transformó en seres especiales. Dedicaron el resto de sus días a devolver el don del amor que la vida les había regalado.

Sin embargo, en aquel momento no encontré en ningún rincón de mi ser un atisbo de confianza en el porvenir. No tenía fe en ningún Dios. ¡Estaba sola con dos hijas pequeñas y me quedaba tanto por hacer! La cuenta atrás había comenzado...

No le dije nada a nadie. ¿Cómo serían las vidas de mis seres queridos sin mí? ¿Cómo les afectaría? ¿Qué continuaría igual? ¿Qué cambiaría? Aquello me mortificaba. Mi situación parecía menos penosa si me causaba daño intencionadamente y sintiéndome víctima. Pero era algo ilusorio. En realidad, así era todo aún más penoso.

Los médicos me informaron de algunas alternativas, pero ninguna de ellas me ofrecía la más remota posibilidad de salvación. Decidí

proseguir adelante hasta que el tiempo se agotase. Me sentía impotente, frustrada. Lamentaba a todas horas mi destino despiadado. Nunca alcanzaría a comprender el porqué de aquella enfermedad. Ya ni siquiera sentía rencor hacia el mundo, pero la tristeza había anidado en mi corazón. Iba a morir y me quedaban tantos sueños por lograr, asuntos por resolver con seres queridos, lugares y personas por conocer…

Aún estaba viva y ya añoraba a las personas amadas. Me esforcé mucho por darles todo mi amor, pero era una lucha titánica. Nunca sabré por qué decidí no decir nada a nadie. A veces pienso que lo hice para que no sufrieran mis seres queridos. Otras, creo que fue por vergüenza. Quien haya experimentado una situación como la mía sabe bien a qué me refiero. ¿Qué habrías hecho tú?

En todas las civilizaciones han existido los «apestados»: de índole política, religiosa, sexual o por cuestiones de salud. Me sentía como una nota disonante. Ya no había un lugar para mí en el mundo. Todo cuanto fui se acercaba a su fin. Nunca llegaría a ser quien vine a ser. Pero, aunque no fuera consciente de ello, en realidad era yo quien me autoexcluía de la sociedad.

Quizá fue temor. No sé a qué. Tenía miedo de todo. El miedo paraliza. Con la perspectiva del tiempo, observo que no supe gestionar mis emociones. Por muy duro que sea saber que tienes los días contados, siempre se puede hacer algo bueno. Dar lo mejor de ti a los tuyos. Vivir con dignidad tus últimos días y morir en paz.

Yo no creía en la existencia del espíritu ni del alma. El ser humano, como todo ser vivo, era energía. Y como tal, no se destruía, se transformaba en algo en lo que nunca me había interesado. Hasta ese momento. ¿Y si teníamos espíritu? ¿Después de la muerte nos aguardaba otra forma de existencia?

Era la primera vez que me hacía estas preguntas con tanta necesidad. Supongo que en algún rincón profundo de mi ser la esperanza luchaba por salir a mi encuentro y en sus brazos acoger mis temores. La esperanza nos abre la puerta por la que salimos de la aflicción. Pero aún no lo sabía.

Hoy comprendo que el temor fue un espejismo creado por mí. El miedo es una enfermedad del alma. Desconocía también entonces que el valor es la disposición a hacer lo correcto a pesar del pavor.

Lo contrario al amor no es el odio. Es el miedo. Esta fue una de las grandes lecciones que aprendí con el tiempo. Mirando hacia atrás,

compruebo que en las etapas de mi vida en las que yo no me amaba a mí misma, sentía temor y en mi vida gobernaba la tristeza. Tener miedo es temer a la alegría de estar vivo.

Pocas semanas después de la noticia, comencé a sentirme cada día más débil y falta de energía. La mayor parte del tiempo me sentía aturdida, mareada y con náuseas. También sufría repentinos episodios de «sudor frío». Comencé a ser consciente de los síntomas inequívocos de un infarto. El dolor punzante en el pecho y el brazo izquierdo me alertaron. El malestar se expandía por el cuello, los hombros, la espalda y la parte alta del estómago. Me quemaba el aire.

Cada vez que sentía los pinchazos en el corazón y en el brazo, sentía terror. Dudaba de si ir a Urgencias o no para evitar la muerte. Sin embargo, eran tan hondas mi tristeza y mi impotencia que siempre decidía que era mejor que todo terminase cuanto antes.

Jean-Jacques Rousseau dijo: «El silencio absoluto conduce a la tristeza. Es la imagen de la muerte». Sé perfectamente a qué se refería. En mi interior solo habitaba un silencio sobrecogedor.

Escribí una carta a mano para cada una de mis hijas, otra a mi madre y una para mis tres hermanos. Conservo un recuerdo borroso de aquellas lúgubres horas en las que me dirigía a ellos pidiéndoles perdón por no haber sido perfecta.

La imperfección es lo que nos hace perfectos. El deseo de trabajar los defectos de nuestra naturaleza nos impulsa a evolucionar como seres humanos. Era otra lección que no había aprendido.

Días antes de que mi corazón dejase de palpitar, me derroté. Estaba desahuciada. Sentía lástima de mí misma. No quería luchar. ¿Para qué? ¡No tenía sentido pelear! Con el tiempo descubriría que debemos prestar atención a nuestro cuerpo. A veces enferma para que sanemos el alma.

La fe es el soporte espiritual del ser humano. Sin ella estaba condenada. La vida ya no tenía nada que ofrecerme. Años después supe que, por mucho que estemos sufriendo, la vida siempre espera algo de nosotros.

Debí haber luchado para no perder mi dignidad. Deseé haber sido capaz de sufrir con orgullo y no de aquella forma tan humillante.

Pero me rendí y la muerte vino a por mí.

Aún no lo sabía, pero ya estaba muerta. Para volver a vivir, debía morir. ¿Existiría un cielo? Y de ser así, ¿qué edad tendría?

EL INSTANTE

Donde hay ruina, hay esperanza para un tesoro.

Yalal ad-Din Muhammad Rumi

Lo que ocurrió durante el breve tiempo que estuve ingresada en el hospital lo recuerdo envuelto en una extraña nebulosa. Lo primero que acude a mi memoria es ese olor tan característico de los centros sanitarios y el sonido monótono de las pisadas de médicos, ATS (Asistente Técnico Sanitario) y celadores. También escuchaba a personas sufriendo. Era inquietante.

Me sentí muy frustrada porque no podía ayudar a la persona por la que decidí regresar. ¿Quién era? ¿En qué parte del mundo estaría? Al menos, sentía alivio al saber que desistió de su intento por acabar con su vida. Y de alguna manera misteriosa, percibía su espíritu triste, confundido y errante. Tenía que acudir a su encuentro cuanto antes.

Miré a mi alrededor y vi que éramos varios pacientes separados por una cortina. Una doctora me explicó que estaba en la UCI (Unidad de Cuidados Intensivos). Según dijo, serían necesarias diversas pruebas para descartar trastornos neurológicos.

El personal sanitario se esforzó por transmitirme calma. No lo necesitaba. No temía nada. Podía sentir mi nueva piel y a cada una de mis células impregnadas de sosiego y armonía. Mi nuevo ser provenía de una Fuente Universal que me había otorgado una segunda oportunidad. Era un estado de conexión con algo indestructible e inconmensurable, más allá de nombres y formas. Era algo superior a mí. Pero ese algo también era yo en esencia.

Mi cuerpo sufría de nuevo los dolores de la enfermedad, pero mi espíritu había dejado de padecer. ¡Tenía alma y espíritu! Aquel fabuloso descubrimiento me impulsó a sentir dicha por estar viva sabiendo que nuestros cuerpos son mortales. Sin embargo, noté una fragilidad extrema. En el *otro lado* yo era invulnerable. En un instante de revelación, comprendí que vivir es lo difícil. Pasé los últimos meses temiendo a la muerte y ahora me asustaba vivir.

Los doctores debían comprobar si aquella experiencia me había dejado

secuelas. Ansiaba acabar con todo aquello para volver a casa. Necesitaba pensar en lo que me había ocurrido y actuar al respecto. Tenía que luchar durante el tiempo que me quedase de vida. Esta vez no iba a rendirme. Moriría en paz y con dignidad.

Me hallaba en un estado de armonía muy similar al que sentí en *el otro lado*. Reflexioné sobre lo sucedido en las últimas horas. Era asombroso. Muchos lo considerarían un milagro. Renacer tras 24 minutos no es algo corriente. Los médicos no se ponían de acuerdo sobre qué tipo de experiencia clínica había sufrido. Los oía hablar entre ellos sobre ECM (Experiencia Cercana a la Muerte), infarto agudo de miocardio, muerte clínica, catalepsia o síndrome de la muerte aparente, síndrome de Lázaro, muerte súbita cardíaca... No llegaron a un consenso.

Nunca sabremos qué me ocurrió realmente. En aquella pequeña clínica donde sucedió todo, no disponían del instrumental médico necesario para afrontar una situación así y hacer un diagnóstico fiable. Cuando 24 minutos después llegó la ambulancia, no tenía pulso. Según el personal de la clínica estuve todo ese tiempo sin latido ni respiración. Es improbable, pero no imposible. Tiempo después, conocí personalmente a hombres, mujeres y niños que habían vivido un trance muy similar al mío. Supe de más casos a través de los medios de comunicación. Como el de Zack Clements, un adolescente de Texas. En 2015, mientras corría en su clase de Educación Física, se desmayó. Uno de sus compañeros intentó reanimarlo sin éxito. Zack fue trasladado urgentemente al Centro Médico de Niños en Fort Worth, Texas.

Cuando los padres de Zack llegaron al hospital, los médicos les dieron la mala noticia: su hijo llevaba ya 20 minutos muerto.

Sin embargo, el corazón de Zack comenzó a latir por sí mismo de nuevo.

Esto es lo que él cuenta sobre lo que vio cuando su corazón dejó de latir. «Vi a un hombre que tenía cabello largo y rizado, y una especie de barba espesa; y no me tomó mucho tiempo para darme cuenta de que ese era Jesús —explica el joven—. Me acerqué a Él y puso su mano en mi hombro y me dijo: “Todo estará bien, no te preocupes” —continuó diciendo Zack».

Su padre, Billy Clements, reconoció que la historia de su hijo era muy difícil de aceptar para algunas personas, pero que para él y su familia era lo único que tenía sentido.

Respecto a su encuentro con Jesús, opino que el factor cultural y religioso de las personas influye en las experiencias cercanas a la muerte. Sin embargo, hay algo en común en los casos que he conocido, incluido el mío. La frase tranquilizadora «Todo estará bien, no te preocupes» se repite una y otra vez.

Otro caso muy llamativo es el de Fabrice Ndala Muamba, exfutbolista congoleño, centrocampista del Bolton Wanderers. El 17 de marzo de 2012, en un partido contra el Tottenham, cayó desplomado al sufrir un paro cardíaco. Estuvo 78 minutos clínicamente muerto. Logró recuperarse y pudo volver a su vida normal.

En cualquier caso, pienso que nadie que haya estado realmente muerto ha regresado del más allá. Creo que quienes hemos vivido una experiencia así estuvimos en la antesala de la muerte: el lugar de tránsito entre ambos mundos.

Según me explicó uno de los doctores que me atendió, la probabilidad de sobrevivir a una parada cardiorrespiratoria se reduce a la mitad tras el minuto seis. En este minuto, podría estar la línea entre la vida y la muerte. Por la falta de oxigenación, los pacientes que sobreviven a un paro cardiaco tienen un mayor riesgo de presentar secuelas que van desde ligeros hasta grados muy severos de daño cerebral como, por ejemplo, el estado vegetativo o el coma persistente.

Al parecer, las maniobras de reanimación que me aplicaron durante los primeros minutos en aquella pequeña clínica fueron decisivas. Aun así, las probabilidades de sobrevivir eran escasas. Nunca creí en los milagros. Pero si existían, yo era uno de ellos.

¿Me habría quedado alguna secuela grave? Sentí miedo. En *el otro lado* todo era más fácil, el dolor no existía. De repente, recordé mi enfermedad mortal y sentí mi alma aprisionada en un cuerpo enfermo. Había regresado a la vida, pero la realidad era la misma de antes. Sin embargo, yo no era la misma. Podía sentirlo en las profundidades de mi ser.

Los sucesos y las sensaciones de lo ocurrido durante mi muerte con aquellos seres de luz me envolvían en un calor acogedor en aquel lugar tan frío. También recordé a la mujer que me llevó a la clínica. Su recuerdo me acompañará hasta mi último momento en esta vida. Cuidó de mí con tanto amor… A veces, cuando veo niños felices jugando, recuerdo a sus hijos. La alegría de aquellos dos pequeños parecía contener la fuerza del universo. ¡Qué sensación tan tierna recordarlos…!

No tenía tiempo de indagar en los tipos de muertes clínicas o averiguar qué me sucedió exactamente. La vida me había concedido más tiempo y tenía que hacerme merecedora de ella. Comprendí que nada sucede por casualidad y que mi regreso tenía un porqué. O más bien un para qué. Las vidas humanas suceden para algo. Cuando nos ocurre algo que no podemos aceptar, no debemos preguntarnos por qué, sino para qué nos está pasando eso. Ahí encontramos el significado de nuestra existencia.

Según despertaba a una nueva vida lentamente, reflexionaba sobre todo lo acontecido. Las emociones golpeaban con fuerza mi pecho. Quería llorar. Quería reír. ¡Estaba viva! Mientras me quedara un aliento de vida, lucharía por ser feliz el tiempo que me quedase.

Nadie sabía nada de lo ocurrido excepto mi familiar que cuidó de mis hijas esos días. No quise avisar a nadie más. No podía asimilar todo lo vivido en *el otro lado*. Necesitaba tiempo.

Lo que más me perturbaba era la posible existencia de un Dios. Hacía años que dejé de creer en ninguna divinidad. Estudié en un colegio católico. Conservo recuerdos muy gratos de las monjas. Eran de mentalidad abierta y siempre fueron muy cariñosas conmigo a pesar de mi rebeldía. Les hacía gracia mi empeño por demostrar la no existencia de Dios. Ellas solían decirme que el hecho de que yo no lo hubiera visto no quería decir que no existiese.

Por aquel entonces estaba muy lejos de comprender qué era la fe. No en el sentido religioso sino en el humano. Desconocía la fe en el ser humano y en mí misma. Tendrían que pasar muchos años para darme cuenta de que todos necesitamos creer en algo. No importa en qué, siempre y cuando a cada persona le sirva para evolucionar, amar y ser feliz.

Desde pequeña, al Dios al que pretendían que creyese, lo culpaba del sufrimiento humano, las injusticias sociales, las guerras, el hambre. En el hospital, mi mente se abrió a una idea nueva. ¿Y si fue Él quien nos dio uno de los tesoros más valiosos del ser humano: la libertad? Los desastres de la naturaleza no eran tales. Eran humanos. Nosotros causábamos los males del planeta.

Los terremotos, las inundaciones o los huracanes eran fuerzas naturales que trabajaban para mantener a la Tierra en perfecta armonía. Comprendí que la especie humana era quien provocaba las calamidades al permitir construir ciudades vulnerables que podían ser fácilmente arrasadas por cualquier elemento de la naturaleza.

No. Dios o ese Poder Universal que conocí en *el otro lado* no era el responsable. Lo éramos nosotros. Y ese pensamiento me hizo más fuerte. En mis manos y en las de todos estaba el poder de elegir bien o mal. Era nuestra elección.

¡Qué sensación tan placentera! ¿Cuándo fue la última vez que me sentí tan libre? ¿Acaso alguna vez lo fui? Miré hacia el pasado y tomé conciencia de algo estremecedor. Yo construí las prisiones en las que había vivido a lo largo de mi vida.

En aquel momento, recostada en la camilla, me confié a la Fuerza Universal a la que todos estamos conectados. Yo era un ser limitado, pero sabía que esa fuerza tenía el poder de hacer de mí quien había venido a ser. Nunca existiría otra persona exactamente igual que yo. Solo necesitaba el tiempo suficiente para aprender las lecciones pendientes.

Observando a mi alrededor, recordé que en mi *gran viaje* la percepción del tiempo no era lineal. Persistía igual. ¿Por qué? ¿Continuaba atrapada entre dos mundos? La concepción del tiempo era diferente, más largo. Todo parecía durar más tiempo. Los objetos me daban la impresión de ser anticuados, incluso aquellos que sabía que eran nuevos. Después de haber estado en un plano desconocido, aquel en el que me hallaba parecía pequeño. Era como ver la pintura de un cuadro plana, sin relieve. Me resultaba difícil moverme de nuevo en ese espacio tridimensional. En cambio, la visión periférica había desaparecido. No sería fácil adaptarme de nuevo a mi cuerpo.

Fue entonces cuando tuve plena conciencia de que el tiempo es una creación humana. Más allá de la Tierra, el concepto de «tiempo» no existe. Es algo infinito e inconmensurable. No se puede medir. El tiempo es un lugar.

Pedí un espejo. Necesitaba verme. Días antes de que mi corazón dejase de latir, era incapaz de mirarme a los ojos. En el fondo de ellos había demonios y oscuridad. Era terrorífico.

El pequeño espejo temblaba entre mis manos. La enfermera me observaba expectante ante una posible reacción imprevisible. Físicamente me veía diferente, con las facciones dulcificadas. El dolor del alma, al desaparecer, se había llevado consigo el rostro del sufrimiento.

Miré dentro de mí, en lo más hondo. Fue conmovedor. Pude ver mi esencia, mi grandeza y una chispa de divinidad que seguramente

habían estado ahí desde siempre. Reconocí en ese chispazo la misma naturaleza de la Energía Superior del *otro lado,* como si yo proviniese de ella, como si fuera su hija. Acepté, en ese momento, que mi vida no estaba en mis manos, sino en esa Fuerza del Universo, el mayor poder creador de todos los tiempos.

Un inmenso sentimiento de paz interior recorrió mi interior. Con la firme convicción de que poseía espíritu, me sentí en una nueva y desconocida dimensión humana. Era el despertar a un nuevo estado de conciencia que me llevaría a un nivel jamás imaginado. La vida era un auténtico misterio.

Me abracé con ternura y, antes de quedar dormida, entendí que todos los días hay que volver a creer. Nadie podría arrebatarme toda la magia de ese instante. Había un millón de motivos para dar gracias por estar tan viva…

Dormí tranquila durante un par de horas hasta que un sueño hizo que me despertase sobresaltada. Regresar a mi cuerpo desde *el otro lado* fue angustioso. Recordarlo fue aún más.

QUÉDATE JUNTO A MÍ

No se puede encontrar la paz evitando la vida.

Virginia Woolf

Estaba en *el otro lado* y disponía de poco tiempo para regresar a mi cuerpo antes de que fuese demasiado tarde. El tiempo apremiaba. El desasosiego comenzó a adueñarse de mí. Todo aquello era inquietante. Hasta ese momento, aparte de la confusión inicial, solo había sentido placidez y bienestar. Por un lado, no quería volver. ¡Estaba tan feliz allí! Pero pensé en la persona que quería quitarse la vida y me apresuré.

Ellos me condujeron hacia un pasillo estrecho e invisible. Lo percibía con ese sentido extraordinario, superior al de la mente humana, con el que estaba viviendo mi experiencia sobrenatural. Al final del pasadizo se abría una pequeña rampa elevada a unos dos metros sobre el suelo de la dimensión terrenal. Tras las siluetas se hallaba *el otro lado* y su mundo deslumbrante.

Al final del desnivel me esperaba el plano físico cubierto por un halo sombrío. Me paré un instante. En ese inconmensurable fragmento de tiempo sentí palpitar la eternidad en mi espíritu. Una dulce atmósfera etérea y brillante envolvió mi esencia.

Me despedí con tristeza de mis compañeros de viaje. El guía, mi fiel y noble compañero de viaje, se detuvo de repente y me indicó el camino. Pero yo sabía muy bien por dónde debía regresar por instinto.

—Todo estará bien, no te preocupes. No estarás sola. Nunca lo has estado —fue lo último que me dijo.

Me miró con infinito amor. En sus ojos brilló la promesa del reencuentro y nuestros espíritus se enlazaron en un abrazo inmortal.

No tenía energía suficiente para regresar a la dimensión terrenal. Debía volver con urgencia a mi plano físico. Pero ¿de dónde sacar fuerzas? Me deslicé por la pendiente y caí en el suelo. Alcé la vista y me vi sobre una camilla, rodeada de personas que pronto comprendí que eran sanitarios. Intenté con todas mis fuerzas reunirme con mi

cuerpo, pero no podía elevarme. Mi espíritu estaba demasiado fatigado.

Con un esfuerzo tremendo, me desplacé por el suelo reptando. Cuando llegué a la camilla, creí desfallecer. Con el último aliento de mi espíritu, me alcé y retorné a mi cuerpo inerte. Había mucho barullo. Vislumbraba las figuras difusas de las personas que me rodeaban y escuchaba sus voces lejanas ininteligibles.

Tuve la sensación de haber estado fuera de mi cuerpo durante muchos años. Vagamente comencé a percibir lo que sucedía en torno a mí. Una luz muy potente lastimaba mis ojos. No podía respirar. Las voces de aquellas personas sonaban poco a poco con más nitidez hasta que pude oír exclamar a alguien: «¡Está muerta! No podemos hacer nada más». Una mujer sollozaba en silencio. Sentí la necesidad de consolarla, pero no sabía de dónde provenía su llanto.

Recordé a la persona que quiso quitarse la vida. Estuvimos juntas en el más allá y había vuelto por ella. Era el motivo de mi regreso. Traté de incorporarme. No pude. Volví a intentarlo, pero era imposible.

—¡Estoy viva! —gritaba una y otra vez.

Nadie me escuchó.

Algo estalló bruscamente en mi pecho. Lo sentí arder. ¡Respiraba! Percibí el latido de mi corazón en las venas y en los oídos. Quería llorar como los recién nacidos.

Una mujer acercó su cara a la mía y me dijo, sollozando feliz: «Bienvenida, amor. Quédate junto a mí, quédate junto a mí…». Me cogió con ternura las manos. Pude abrir los ojos solo durante un instante. Vislumbré a aquella joven enfermera que estuvo conmigo justo antes de partir. ¡Era la misma, pero parecía que hubieran pasado varios años! Su tez morena ya no era tan brillante. Su hermoso pelo negro estaba apagado. En general, tenía un aspecto más envejecido.

—Tus hijas han llamado a un familiar. Viene hacia aquí para cuidar de ellas —me dijo en tono tranquilizador.

¿Cuánto tiempo había transcurrido?

Me encontraba muy débil, colgando en la delgada línea existente entre la vida y la muerte. Apenas podía responder a los estímulos externos. Sin embargo, sentía el poder de mi alma. Poseía la fuerza de quienes no creen en lo imposible porque no existen límites.

Entonces me hundí en un sueño del que despertaría días después en el hospital.

En cuanto a la mujer y sus hijos, le pregunté a mis hijas por ellos cuando me dieron el alta. ¿Qué fue de la desconocida que me acompañó a la clínica para que me socorrieran? ¿Y sus hijos? Quería agradecerle todo cuanto ella y sus pequeños hicieron por mí y mis hijas. Pero, sobre todo, deseaba contarle mi experiencia en *el otro lado*. ¡Existía vida más allá de esta!

Las niñas me explicaron que se divirtieron mucho jugando con los pequeños. Su madre les dijo que no se preocupasen por mí, que estaba bien.

Pese a ello, días después, cuando fui a la clínica para saludar al personal, pregunté por ellos. Me explicaron que allí no estuvo ninguna mujer con niños aquel día.

Por más que insistí, me decían que fue una ilusión creada por mí. Yo sabía que no era así. Me negaba a aceptarlo. No comprendía por qué me dijeron que llegué sola. Mis hijas jugaron con los hijos de aquella mujer. Ella me sujetó para entrar. Sola no podía. Me caía. No tenía fuerzas para mantenerme en pie. Me alentó en todo momento para que no dejase de luchar por vivir. Entré en la clínica gracias a ella. Además, dijo a los niños que jugasen con mis hijas mientras me atendían.

Era una mujer de unos treinta años. Menuda, estatura media, morena y con el pelo corto. Sus dos hijos eran algo más pequeños que las mías. Estuvo en la consulta donde todo ocurrió durante los primeros momentos. No logro recordar en qué momento desapareció.

Mi hija mayor dijo que la mujer le dejó un mensaje para mí: «Dile a tu madre que no nos olvide».

A TRAVÉS DEL UNIVERSO

No somos seres humanos en un viaje espiritual. Somos seres espirituales en un viaje humano.

Stephen Richards Covey

Aquella no fue mi primera experiencia extracorpórea. Hasta los trece años solía sufrir hemorragias nasales. Una vez, me sorprendió una mientras estudiaba en casa. Mi madre trató de detener el flujo de sangre como siempre lo hacía. Su procedimiento había funcionado siempre, pero en esa ocasión algo no iba bien.

Por más que se esforzaba, ella no conseguía que la sangre dejase de brotar. Estábamos calladas. El silencio era elocuente y ambas fuimos conscientes de que aquello era diferente a las otras veces. Su mirada trataba de ser tranquilizadora, pero podía captar el pánico en todo su ser. Quería calmarla, pero no sabía cómo. Tenía tanto miedo como ella.

No recuerdo cómo llegamos al hospital tan aprisa. En pocos minutos, yo estaba sentada en una camilla y un médico me atendía. Su lenguaje corporal hablaba por sí solo, expresaba inquietud. Desde que salimos de casa estaba muy asustada, pero fue entonces cuando entendí que mi vida estaba en peligro. Una enfermera entró corriendo para ayudarle a introducirme las gasas por las fosas nasales mientras la sangre no cesaba de manar en abundancia.

Una imagen se grabó en mi mente para siempre: la de mi madre intentando aparentar serenidad. Dicen que los hijos no podemos engañar a nuestros padres, pero ellos tampoco pueden hacerlo con nosotros. Ella estaba aterrada y eso me preocupaba más que la hemorragia.

De repente, mi visión se volvió borrosa y no tenía fuerzas para mantener aquella postura tan incómoda. Caí somnolienta sobre la camilla. El médico y la enfermera trataron de incorporarme y me sumergí en un sueño profundo en el que podía percibir lo que sucedía a mi alrededor. Escuchaba sus voces diciendo mi nombre mientras yo me sentía tranquila en aquel letargo maravilloso. Me molestaban. Yo

quería seguir adormecida en ese estado que no había experimentado nunca.

Poco a poco, sus voces se fueron apagando y comencé a flotar hacia arriba. Era una sensación fantástica. Me recordó a un sueño recurrente que tenía cuando era pequeña en el que yo cruzaba el universo volando con un globo rojo. El globo era pequeño, del tamaño de los que usan la mayoría de los niños para jugar. Yo volaba sujeta a una cuerda que tenía atada a su extremo y de esta manera viajaba de un lado para otro, fascinada por las estrellas y los planetas.

Pero ahora era distinto. No había globo alguno ni iba sujeta a ninguna cuerda. Quise alejarme más, seguir subiendo y continuar disfrutando de aquella fascinante emoción de volar, pero algo hizo que detuviera súbitamente mi ascenso. Vi en una camilla a una persona que tenía el cabello como el mío. ¿Era yo? Me costó darme cuenta, pero sí, se trataba de mí. Estaba muy desconcertada, no comprendía nada de lo que estaba sucediendo.

—Cuento con tu ayuda. Confío en tu poder. Me entrego a tu voluntad. Estoy seguro de tu misericordia, Madre de Dios —rezaba el médico mientras luchaba por contener la hemorragia agachado sobre mi cuerpo inerte.

Mi madre no lloraba, pero podía percibir con gran nitidez su dolor y nerviosismo. Quería consolarla, me dolía su sufrimiento, era tangible. Podía captarlo con sentidos que iban más allá de los cinco que conocía. Fue mi primer contacto consciente con el dolor humano. Nunca había visto nada tan triste hasta ese momento. «El dolor humano es algo tan extraño...», pensé durante los días siguientes.

Entonces, fui descendiendo hacia ella para abrazarla y darle un beso tranquilizador. A medida que bajaba con suavidad hacia mi madre, comencé a escuchar de nuevo sus voces y notaba como si fuese despertando de un dulce sueño. Cuando quise besarla, noté que estaba otra vez en la camilla. Abrí los ojos poco a poco. Tenía el cuerpo entumecido y tenía frío. La sonrisa de mi madre irradiaba luz. Ella estaba contenta y yo también. Había sido un vuelo fabuloso.

—¿Le rezabas a ella? —le pregunté al médico tocando una medalla de oro que llevaba colgada al cuello con la imagen de una Virgen.

—¿Por qué dices eso? ¿Cómo sabes que he rezado? —preguntó sorprendido.

—Te he escuchado mientras estaba ahí arriba —respondí señalando

hacia el techo.

Me acarició la mejilla sonriendo y sus ojos brillaron como si estuviese a punto de romper a llorar.

—No podías oírme. Hablaba con ella en silencio —replicó con cariño.

Repetí la oración, palabra por palabra, y derramó una lágrima mientras asía con fuerza la medalla contra su pecho. Le devolví la sonrisa y me imaginé cruzando el universo con un globo rojo.

Cuando mi madre y yo salimos del hospital, tenía once metros de gasa entre las fosas nasales y los senos del cerebro.

De madrugada, me despertó el olor a sangre. La almohada estaba empapada. No sentí miedo. «¿Y si vuelvo a flotar otra vez?», pensé dichosa ante la expectativa. Volvimos a Urgencias. La hemorragia se detuvo antes de que me atendieran los médicos. Cambiaron las gasas y no volví a sufrir jamás una hemorragia nasal.

Mi madre y yo no volvimos a hablar sobre lo sucedido. Cuando crecí pensé que se habría tratado de una somnolencia producida por la pérdida de sangre. Años después, al regresar de mi *gran viaje en el otro lado*, tuve claro que en aquel primer incidente del desprendimiento de mi ser físico había experimentado una Experiencia Cercana a la Muerte (ECM). Pero entonces era una niña y necesité más tiempo y una travesía de mayor impacto para descubrir que después de esta vida hay más vida, y que todo ser humano posee un espíritu: la esencia energética cuya morada temporal es el cuerpo, que se separa y se libera de él en el momento de morir.

El espíritu es el soplo de la vida. Es eterno. Somos eternos.

LA DANZA DEL TIEMPO

No hay nada como volver a un lugar que no ha cambiado para darte cuenta cuánto has cambiado tú.

Nelson Mandela

Salí del hospital de la mano de un familiar. Temblaba de la cabeza a los pies. No me atrevía a caminar. Sentí como si mi cuerpo fuese de cristal. Temía romperme en mil pedazos. Muy despacio y ayudada por él, conseguí llegar al final de las escaleras. Me detuve extasiada. Mi corazón se agitó dichoso ante la visión de aquel atardecer. ¡Era el más hermoso que había visto! Su resplandor violeta era cegador e imaginé que los bebés tendrían una sensación muy parecida al nacer. Saludé al sol y este me dio la bienvenida a la vida. La luz de la Tierra iluminaba mi caminar.

Mientras nos dirigíamos hacia el coche observé todo con atención, como si viese el mundo por primera vez. Mi pariente me preguntó con los ojos brillantes y voz misteriosa qué veía diferente. Lo hizo como si se tratara de un acertijo y él ya supiese la respuesta. ¡No podía creerlo! Eran las mismas personas de siempre. Pertenecían al mundo donde vivía antes de mi *gran viaje,* pero ahora eran diferentes.

Le dije que la mayoría de aquellas personas que paseaban o estaban en las terrazas de los bares con sus maridos, esposas, hijos y familiares no eran felices. Fue un sentimiento muy fuerte. Tenía la certeza. Él me miró sonriendo y dijo: «Hoy es el primer día del resto de tu vida». No comprendí muy bien el significado que encerraban sus palabras, pero sonó mágico. Unas lágrimas cayeron por mis mejillas. Vivir era emocionante. Miré atrás. Una parte de mi viejo *yo* quedaría en aquel hospital para siempre.

Comprobé cuánto había cambiado mi percepción de los humanos en solo unos días. Antes sentía envidia de quienes sonreían, de las parejas de enamorados, de los niños mientras jugaban felices... Sentía rabia hacia todo aquel que mostrase una pizca de felicidad.

Ahora notaba con claridad cómo la mayoría de aquellas personas, en realidad, estaban fingiendo una vida dichosa. O mucho peor: quizá incluso lo creyesen. No eran conscientes de sus existencias grises y vacías. Preferían vivir instalados en su zona de confort, aunque de confortable no tuviese nada, antes que atreverse a ser felices en plenitud.

Muchas de aquellas parejas a las que había envidiado con anterioridad no se amaban como yo creía. Me resultó fácil darme cuenta de ello al observarlos. Estaban juntos por apego. Eran relaciones interesadas en las que no existía el verdadero amor incondicional. La necesidad de no estar solos, el miedo a hacer daño a la otra persona si la dejara y los hijos podían ser algunos de los motivos por los que continuaban juntos.

Tras mi experiencia, comprendí el significado de la palabra «apego», pues ya no temía qué sucedería en mi porvenir. Los seres del *otro lado* me dieron la oportunidad de regresar para cumplir con un cometido. No importaba el resultado ni cuánto tiempo me quedaba por vivir. Pensé que debería de ocurrir lo mismo con aquellas parejas. Cuando amas, debes aceptar que pasará lo que deba pasar, sin temor a lo que suceda en el futuro. El amor nos hace sentir que no hay nada imposible junto al ser amado. El amor libera. El apego controla. El amor, la fuerza más poderosa del universo, es eterna. El apego muere.

¡Y pensar que pasé tanto tiempo sufriendo envidiándolos! Vi perpleja cómo algunas madres gritaban a sus hijos pequeños que obedecían asustados. Los camareros trabajaban con sufrimiento mientras atendían con cortesía a los clientes. Muchos de aquellos ancianos a los que tantas veces miré enojada porque ellos tuvieron una larga vida que yo no tendría, en realidad se sentían muy solos y tristes.

Podía captar las emociones de las personas que fingían ser quienes no eran, ocultando sus verdaderos sentimientos. No creo que trajese conmigo ningún don especial del *otro lado.* Más bien pienso que, como cualquier recién nacido, no estaba contaminada. Podía ver el mundo tras un cristal limpio y puro.

Si contemplamos el mundo y a las personas cercanas a nosotros a través de los ojos de la cólera, ante nosotros se materializará un panorama que reflejará nuestra perspectiva: un mundo en el que solo habrá desconsuelo y miedo. Estaremos continuamente en guerras dolorosas e innecesarias con aquellas personas que no digan lo que queremos escuchar.

Es elemental aceptar que nuestro pasado es como un baúl repleto de riquezas. Todas nuestras experiencias, incluso las que valoramos como negativas, engrandecen nuestra alma. Si miramos el ayer con agradecimiento y permitimos que nuestros espíritus sean los ojos de nuestras mentes, en nuestro viaje terrenal todo nos conducirá a la felicidad.

Cuando yo era pequeña tenía sueños. Tú también los tenías. Es muy habitual que los adultos pregunten a los niños: «¿Qué quieres ser de mayor?». Pero nadie nos preguntó: «¿Quieres morirte cuando seas mayor?».

Cuando padecemos una enfermedad o sufrimos un accidente y los médicos no pueden asegurarnos si viviremos, no debemos culparnos a nosotros mismos o a las circunstancias. Tenemos que abrirnos a la posibilidad de la recuperación con fe y acción. Aunque solo exista una única posibilidad entre millones de que podemos sanar, es nuestra responsabilidad intentarlo. La mayoría de las veces no elegimos esa enfermedad o accidente para nosotros o algún ser querido, pero podemos elegir creer. Los niños y jóvenes son felices porque no ponen límites a su imaginación. Ellos saben que todo es posible.

Las personas brillan cuando hay luz, pero su auténtica divinidad se muestra cuando llega la oscuridad. Busca el bien en tu mundo, enciende la llama de tu interior y ten fe en algo, aunque sea en ti mismo. Puede parecer demasiado simple, pero cuando creemos nunca estamos solos.

Al regresar a casa de nuevo, sola con mis hijas, me sentía alegre. Era una especie de regocijo infantil como cuando era pequeña e iba de excursión con el colegio: sabía dónde iría y, aunque ignoraba cómo sería aquel lugar, estaba segura de que disfrutaría mucho.

No había dudas ni preocupaciones al respecto. Lo pasaría de maravilla con mis compañeras. No podía ser de otra manera. ¿Qué podría ocurrir que fastidiase aquel gran día? Era algo impensable. En nuestras mentes infantiles no había cabida para lo inalcanzable. Éramos niñas, pero éramos sabias.

Ese don de la certeza de que todo irá bien lo vamos perdiendo a medida que crecemos como adultos. Entonces, dejamos de ser genios y nos convertimos en ignorantes que viven en la oscuridad, resignados en la creencia de que la vida es como es y no podemos hacer nada por cambiarla.

Y lo peor de todo es que proseguimos con nuestras existencias

sombrías, y llegamos a creer incluso que es una buena vida cuando en realidad estamos en «modo supervivencia». Nos pasamos la mayor parte del tiempo esperando a que llegue el fin de semana, la pareja ideal, las vacaciones, alguna celebración importante, un ascenso en el trabajo, una lotería... Esperando, siempre esperando. Y, mientras tanto, la vida está ocurriendo y se nos escapa de entre los dedos de las manos como si fuera arena.

Antes de mi *gran viaje* tenía la convicción de que la vida no te da la misma oportunidad dos veces. Pero a partir de esa experiencia comprendí lo que nunca me estuvo negado, sino que rechacé creer: la vida te da infinitas oportunidades cada día. Puedes empezar el día cuantas veces quieras. ¡Eres libre para elegir!

¿Tiene que ocurrir una tragedia para que te des cuenta?

Decidí compartir mi experiencia en *el otro lado* y todo cuanto aprendí de ella para ayudarte a transformar tu vida sin tener que esperar a que algo terrible te suceda. Deja ya de esperar lo que deseas y haz que llegue. Pero para ello, eres tú quien debe cambiar. Las circunstancias externas no son determinantes, sino lo que crees y sientes sobre ellas.

Albert Ellis, psicoterapeuta cognitivo estadounidense, dijo: «Los mejores años de tu vida son en los que decides que tus problemas son tuyos. No culpas por ellos a tu madre, a la ecología o al presidente. Te das cuenta de que tú controlas tu propio destino».

Una de las grandes lecciones que aprendí entonces es que cada adversidad esconde dentro de ella una gran oportunidad. Si la afrontas con una actitud ilusionada, con el tiempo darás las gracias a la vida porque aquello que te hizo sentir tan desdichado, en el fondo era un regalo.

Cuanto más te hundas, más fe has de tener acerca de que posees el poder de convertir el problema en oportunidad. Mantén el foco en las soluciones y aleja de ti los pensamientos negativos: uno de los peores enemigos del ser humano. Todo comienza en la mente. La emoción de tus pensamientos y aquello en lo que mantienes tu atención influye en los resultados y en tu bienestar.

Tras mi experiencia disfrazada de tragedia, descubrí la posibilidad de ser mejor persona en un planeta rebosante de ricos tesoros y de magia.

Es cierto que una Fuerza Superior a mí me dio el poder de elegir en *el*

otro lado. Pero todos tenemos ese privilegio con cada amanecer. El psicólogo y escritor Phil McGraw dijo: «A veces tomas la decisión correcta. A veces haces que la decisión sea correcta». Además, ¿cómo puedes saber si es la elección adecuada si nunca la tomas?

Allí seguía yo, de pie en el umbral de casa sin atreverme a entrar. Aunque notaba con toda mi alma aquella íntima alegría que no había vuelto a experimentar desde la infancia, también sentía al mismo tiempo fragilidad. ¿Cómo podía ser yo fuerza y debilidad a un mismo tiempo?

Eché una rápida ojeada desde la puerta. Todo permanecía intacto, exactamente igual que la última vez que estuve allí. Entonces, ¿por qué me parecía diferente? ¿Por qué la luz era cálida y no fría como siempre? La casa era la misma, pero yo no.

La mujer que había salido de allí para morir era otra persona. Me estremecí ante el descubrimiento. Y como una niña feliz ante un hallazgo fantástico, sonreí. Me dolió la mandíbula al hacerlo. Desconcertada, me llevé las manos al rostro preguntándome cuándo fue la última vez que sonreí desde lo más profundo de mi corazón.

—¡Te envuelve una luz blanca, mamá! —exclamó asombrada mi hija menor, mientras la otra le daba la razón con la misma expresión de sorpresa en su carita.

Me sentía arropada por algo cálido que me acogía en su ser. Mi guía del *otro lado* tenía razón. No estaba sola. Nunca lo había estado y jamás volvería a estarlo. ¡Qué sensación tan maravillosa! El mundo era dulzura y amor. La felicidad era eso.

Pese a que aún estaba delicada físicamente, sentí cómo una energía poderosa surgía de mi interior. Fue como cuando te enamoras con toda tu alma y crees que ese amor tiene el poder de cambiar el rumbo de los planetas, el movimiento de las mareas de los océanos y de los vientos.

Di un paso. Otro paso. Otro. ¿Era así como se sentían las personas inválidas que recuperaban la capacidad de caminar? ¡Qué dicha tan inmensa!

Mi mirada había cambiado y a su vez todo cuanto veía. Sabía que esa nueva *yo* se convertiría en una persona mucho mejor de lo que hubiera sido sin morir. Cuando cambiamos la forma de ver la vida, esta cambia de forma.

La expectativa de una vida nueva, por corta que fuese, era emocionante. Deseaba transitar ese camino y descubrir qué aventuras me esperaban. «¿Y si pudiese sanar mi cuerpo, mente y espíritu?», me pregunté esperanzada ante tal posibilidad. No había viajado hasta los confines de la muerte para vivir una existencia gris. Quería volver a soñar en colores como cuando era niña, llorar de emoción bajo un arcoíris y amar las arrugas de mi rostro dibujadas por el transcurrir de los años.

Debía darme prisa. Tenía una enfermedad mortal. No sabía de cuánto tiempo disponía. ¿Quién era y dónde estaba la persona por quien volví a la vida?

PARTE II

Aquellos que no aprenden nada de los hechos desagradables de sus vidas fuerzan a la conciencia cósmica a que los reproduzca tantas veces como sea necesario para aprender lo que enseña el drama de lo sucedido. Lo que niegas, te somete. Lo que aceptas, te transforma.

Carl Gustav Jung

UN CIELO LLENO DE ESTRELLAS

La soledad no es estar solo, es estar vacío.

Séneca

Había perdido por completo el contacto y la realidad física con mi cuerpo. Sin embargo, era como si tuviera otro. No como el de los humanos. No tenía peso. Era una forma inmaterial, pero tenía pensamientos como cuando estaba en mi cuerpo físico. No percibía ninguna sensación corporal. Todo lo captaba a través de la mente. No tenía sentido del tiempo.

Aquellos seres, compañeros en mi *gran viaje*, me condujeron hacia algo parecido a un ascensor. Sabía que le habían dado la forma de un objeto familiar para no asustarme. Ese elevador no existía materialmente hablando.

Mi guía me hizo entrar con suavidad. Él y los demás permanecieron fuera. Las puertas se cerraron. Cuando el ascensor se movió, lo hizo acelerando de forma vertiginosa hacia arriba. Esa velocidad no se podía experimentar en la Tierra. Creí estar viajando por el cosmos. De forma inesperada, el ascensor desapareció. Me vi viajando dentro de algo parecido a un tubo luminoso gigantesco. Creí estar cruzando el firmamento repleto de estrellas mientras continuaba ascendiendo. De repente, todo se volvió negro.

El ascensor recobró su forma inicial. Comenzó a frenar despacio hasta parar. ¡Qué experiencia tan fascinante! Mi espíritu podía sentir cada latido de la eternidad del cosmos. Las puertas se abrieron. Allí estaban ellos para recibirme.

—¿Damos un paseo? —preguntó mi guía mirándome con sus bellos ojos verdes—. Tienes que ver algo importante.

Estábamos en medio de un paisaje maravilloso. No era en color. Parecía en blanco y negro, como un cuadro dibujado con miles de millones de puntitos grises. Sin embargo, su belleza era aún más indescriptible que la del rincón más hermoso de la Tierra.

Estábamos en algún lugar de nuestro planeta. No necesité que me lo

dijeran. Lo sabía, aunque no tenía ni idea de dónde nos encontrábamos. Había montañas. Percibía con total claridad a la fauna, aunque se hallase escondida en el bosque. Sentí latir el alma de los animales y de la vegetación. Era la vida en estado puro. ¿Por qué en el plano físico los humanos no podemos percibir la naturaleza así, en su estado genuino? Es nuestro espíritu quien posee la capacidad de ver lo que el ojo del hombre no ve.

Sobrevolamos un lago. ¡Qué paisaje tan bello! La paz era inmensa. El sonido de las aves y de los animales era diferente a como lo escuchamos en la Tierra. Podía comprender su lenguaje. Si tuviese que describir aquel paraje y las emociones que provocaba en mí, lo diría con solo una palabra: armonía.

Lamenté no haber sabido escuchado la voz de la Madre Tierra mientras tuve la oportunidad de hacerlo. Sentí nostalgia por primera vez durante mi *gran viaje* por no haber disfrutado al máximo de las maravillas de nuestro mundo. Traté de recordar los países y personas que visité y conocí durante mi vida. Yo creía haber sabido aprovechar cada experiencia con intensidad. Ahora me daba cuenta de cuántas cosas hermosas y aprendizajes se quedaron a mitad del camino.

Pensé en cómo había sido mi vida antes del diagnóstico fatal. Siempre creí que ese fue el punto de partida de mi posterior debilitación emocional. Estaba equivocada. Mucho antes de aquel día en el que el médico me dio la noticia fatal, solo había experimentado momentos sueltos de felicidad verdadera.

Evoqué los momentos felices de mi infancia. Fui muy afortunada de tener a los padres que tuve, mis hermanos y demás familiares. Yo era una niña feliz. Para mí no existía lo imposible. Creía en mí y tenía la certeza de que todo cuanto me atreviera a soñar se cumpliría. No había dudas de ningún tipo. Lo sueños podían convertirse en realidad. La magia existía. El mundo era un lugar fabuloso. Creía en todo, incluso en lo invisible. Especialmente en lo invisible. Pero sobre todo creía en mi poder creador. Poseía una fe inquebrantable en mí.

Según crecía y me convertía en una persona adulta, fui dejando de creer en mi poder y en la magia. Sobre todo, al morir mi padre cuando yo tenía veinticuatro años. A partir de ese momento, me peleé con la vida y con el mundo. A veces, deseaba creer con todas mis fuerzas en la existencia de una vida más allá de esta. Su muerte no era justa. Lo echaba tanto de menos...

Desde entonces, no volví a tener fe en nada. Volvía a emprender mi eterna lucha para salvar el mundo. Y he de aceptar con humildad que, todas aquellas cosas que hice en nombre del amor las hice porque en realidad buscaba la aprobación de la gente y mi gloria personal. Me había perdido a mí misma. En realidad, no me apreciaba, pero esperaba que los demás me quisieran.

Desde pequeña, todo el mundo decía de mí que la alegría era mi mayor cualidad. Mi padre siempre lo repetía. Creía que mi simpatía era la mejor medicina para el alma de las personas enfermas de tristeza.

Su muerte fue imprevista. Aunque, ¿acaso habría cambiado algo si hubiese sido esperada? Desde ese momento, mi vida cambió, pero no fui consciente de ello hasta ese momento, en *el otro lado*. Aparentemente, disfrutaba de una existencia normal y acomodada. Tenía una buena vida. Conseguía los trabajos que deseaba, tenía los mejores amigos, recorría el mundo a mi antojo. No paraba de buscar algo. Comprendí que en realidad me buscaba a mí misma. Daba igual el lugar donde fuese porque yo estaba perdida.

Con esto quiero decirte que hemos de superar las muertes de nuestros seres queridos. No debemos permitirnos que un hecho así nos aniquile. Nuestro espíritu enferma y después el cuerpo. Llegamos a estar muertos en vida. Más adelante compartiré contigo cómo aprender a vivir con la pérdida de nuestros seres amados basándome en mi experiencia como acompañante de enfermos mortales y moribundos. De su dolor, así como del mío, aprendí las cosas más hermosas de la vida.

En *el otro lado*, aquellos seres me observan con cariño infinito. Sabía que podían escuchar mis pensamientos y percibir mis sentimientos. Habían oído y visto con atención el recorrido a través de mi infancia y de la muerte de mi padre.

De repente, mi guía me indicó un punto en la lejanía. Era una persona. En aquel plano solo percibía su dimensión inmaterial. ¡Iba a lanzarse al vacío! Su mente le decía que lo hiciera para acabar con el dolor de su alma, pero su corazón lo frenaba. En una fracción de segundo eterno, pude tocar su espíritu. Percibí el profundo dolor que sentía, la angustia, sus deseos de morir, la vida sin sentido. En su mente solo había una manera de acabar con el sufrimiento: morir.

Mis compañeros de viaje me indicaron que me acercase. «Volando» me aproximé a esa persona tan afligida. Nuestros espíritus se fundieron en

un abrazo y brillamos con la poderosa luz del AMOR. No supe si sintió mi presencia, pero al fin retrocedió. Sentí su rabia hacia la vida y un gran rencor hacia aquello que le hacía tanto daño.

¡Qué alivio!

—No es el final —explicó mi guía—. Ahora ha de aprender a vivir y encontrar el camino de la felicidad. Tiene que sanar. Puedes volver para ayudarle o quedarte si así lo deseas. Elige.

Una parte de mí se resistía, pues había empezado a acostumbrarse a la otra vida y no quería volver.

Sentí dentro de mí el poder inmenso de una fuerza desconocida hasta entonces. Decidí regresar. Aunque ya no la podía ver, oía llorar sin consuelo a esa persona. ¡Tenía que darme prisa!

AUNQUE NO TE PUEDA VER

Si yo me esforzaba como me había esforzado, tal vez consiguiese un día entender que las personas siempre llegan a la hora exacta donde están siendo esperadas.

Paulo Coelho. *El peregrino de Compostela* (1987)

La conexión entre mi espíritu y el de la persona con quien estuve en *el otro lado* y por quien regresé era perceptible. ¡Vivía! De alguna manera, yo estaba dentro de su mente. Una parte de mi espíritu permanecía a su lado para cuidarla. No tenía ni idea de en qué parte del mundo vivía. No sabía si era hombre o mujer ni qué edad tendría. Pero ese detalle no era significativo. Nuestros espíritus habían estado juntos en algún lugar del tiempo y del espacio. Eso nos mantenía enlazados a través del Universo.

Solía hablarle en voz alta, sobre todo por la mañana, al despertar. Las primeras semanas no tenía ganas de levantarse. Desde la cama, aún adormilada, le recordaba su decisión de vivir. Podía sentir entonces cómo se incorporaba con esfuerzo para ir a trabajar.

Sabía que tenía ocupación porque me llegaban imágenes suyas en las que realizaba tareas o pensaba cómo resolverlas. No podía identificar qué empleo era. Solo veía algunos detalles indescifrables. Tampoco me importaba demasiado este aspecto. Me preocupaba su tristeza sin fin. Procuraba enviarle alegría a su corazón a través del mío. Estos estaban enlazados por un hilo invisible, misterioso. Regresé por su alma. Era yo quien debía cuidarla.

Según transcurría el tiempo, notaba cómo mejoraba su ánimo. Un día percibí sorprendida una sonrisa suya por primera vez desde nuestro encuentro en *el otro lado.* Fue como un destello luminoso cruzando el espacio. Reí entusiasmada.

Cada día me sentía más conectada a esa persona. Era una relación muy enigmática. No podía contárselo a nadie. ¿Qué pensarían de mí?

Su espíritu y el mío transitaban juntos por el camino nuevo de nuestro destino feliz.

Un año después, formaba parte de mi vida. Podía sentir su presencia a mi lado allá donde fuese. Todo mi ser era amor. Cuanto más le ayudaba, más me ayudaba a mí misma. Había encontrado un trozo de mi alma que no sabía que estaba perdida.

Durante aquel año, me esforcé por resurgir de mis propias cenizas. La vida me ofreció diversas opciones. Primero elegí la alegría. Cuando sonreía, todo lo que me rodeaba se convertía en mágico. Cada vez que la dicha agitaba mi corazón, me encontraba con lo sagrado de la belleza.

Estaba aprendiendo a amarme: la aventura más fascinante de todo ser humano.

Hacer ejercicio físico, comer sano, no fumar ni beber alcohol me ayudaron, entre otros hábitos, a sentirme bien. Viva. Enérgica. Risueña.

La meditación fue un gran apoyo en el proceso de renacimiento. Desde muy pequeña, las monjas de mi colegio me enseñaron a practicarla. Por ese motivo no me resultó difícil retomarla. No importa si no estás familiarizado con este método. No requiere esfuerzo, solo el deseo de tratar de estar mejor y constancia. Con el tiempo, formará parte de ti como algo natural.

Si estás pasando por una etapa de tu vida en la que sufres, te sientes solo, confuso, ansioso, triste, o en cualquier situación que te esté produciendo una desconexión con tu ser interior, meditar será una influencia muy positiva para ti. Te liberará de los sentimientos de culpa del pasado y de la angustia sobre el futuro. Podrás elevarte por encima del pensamiento y salir al encuentro de tu verdadera naturaleza espiritual.

Esta técnica está repleta de bondades. Te ayudará a fomentar la consciencia de unidad con el Todo. La mente se relaja soltando las preocupaciones diarias. La ansiedad y el estrés disminuyen o desaparecen, y alcanzas un estado de bienestar y alta vibración de energía. Se afrontan las adversidades con más coraje cuanto mayor es nuestro nivel energético. También activa las zonas del cerebro asignadas a la felicidad. Estimula el sistema inmunológico, la defensa natural del cuerpo, y los mecanismos de autocuración. Aumenta la memoria y la concentración. Además, potencia la capacidad intelectual y limpia la mente para hacerla más creativa, entre otros

beneficios.

Esta práctica está hoy al alcance de todos: cursos *online* o presenciales, meditaciones guiadas en aplicaciones para móviles e Internet, etc.

Para muchos, se trata de algo que simplemente está de moda. Pero la meditación tiene una larga y profunda historia ligada a la India, el lugar donde surgió. Existen grabados encontrados en este país remontados al 3000 a. C.

Creo que las personas reaccionan según las situaciones de su sociedad. Desde hace algunos años, la crisis económica que afecta a países ricos del mundo conlleva a su vez a una crisis material de las personas. Estas necesitan llenar su vacío existencial y la espiritualidad lo llena.

Tanto a gran escala como en lo personal, toda vicisitud es una bendición. Es la gran oportunidad para dejar de fingir y tener el valor de ser nosotros mismos. Auténticos. Únicos. Irrepetibles. ¿Podrías ser feliz siendo una fotocopia de ti? No. En absoluto. Hay un *Hamlet* dentro de cada uno. Eres libre de elegir ser quien has venido a ser. O permanecer en la oscuridad de la mentira y el autoengaño. Puedes encontrarte a través del amor, la compasión, la generosidad y el perdón.

El camino hacia nuestro destino siempre está en construcción. Disfrutando sin prisa de cada paso, podrás deleitarte en las maravillas de tu ser. No te juzgues ni te culpes por el pasado. No puedes cambiarlo. Permítete ser tu mejor tú, sin culpas. No te reproches por las decisiones desacertadas. No cometiste errores. Aprendiste a caer y levantarte como el niño que comienza a andar. Sacúdete la culpa. El ayer es un milagro que te ha traído hasta este mismo instante. Tu pasado es un tesoro. Renegar de él sería hacerlo de ti mismo.

Aunque tengas el corazón herido, tu alma está preparada para recibir el dolor y dar sentido a tu existencia. Concédele el poder de transformarte. Lo que no tiene sentido, lo tendrá. El tiempo es tu mejor amigo. No luches más allá de tus limitaciones humanas o te romperás. Tienes derecho a sufrir. No te evadas de los sentimientos tristes. ¡Vívelos! Te encontrarás contigo, lo más preciado del mundo. No puedes permanecer siempre fuerte. En ocasiones, necesitas estar a solas y dejar salir las lágrimas. Perdona. Perdónate. Pide perdón. Vuelve a empezar. Solo así tendrás paz, serás amor. Si estás en el invierno de tu vida, confía: crecerás en primavera.

Evitar a las personas dañinas o que no me aportaban nada me ayudó mucho a volver a vivir. Cuanto más te ames a ti mismo, más fácil te resultará. Admito que en el caso de los familiares no es tan sencillo. Pero no es excusa para no actuar al respecto. Si aquellos quienes envenenan tu alma no cambian, no puedes ponerles límites, pero sí ponértelos tú. Rodéate de personas positivas y serás una persona positiva. Que tu estilo de vida sea tu medicina.

Poco a poco, comencé a atraer hacia mí personas afines que me abrieron puertas de oro a una vida que jamás habría podido imaginar. Fueron mis maestros, pero también mis alumnos. Ten la valentía suficiente para apartar de ti a aquellos que te hacen daño. La vida te regalará personas maravillosas.

Fue un año fabuloso. Mi corazón se hizo más grande. El espíritu se elevó. La conciencia subió de nivel. Todo me emocionaba, hasta lo más insignificante, porque todo tenía sentido. El mundo dejó de ser un lugar tenebroso. Ya no sentía ira al ver felices a los demás. Al contrario, me conmovía cualquier pequeño detalle que demostrase amor. Un año después de mi regreso, vivía en paz. Me había reconciliado con mi persona. Era más humana.

Gran parte de mi evolución emocional se lo debía a la persona por la que regresé. Estaba aprendiendo a ser feliz, a quererme. Mi alma y mi mente bebían de la misma fuente porque eran UNA. ¡Estaba viva! Y por fin comenzaba a comprender en qué consistía la felicidad.

Hasta que un día ocurrió algo terrible.

Una mañana, al despertar, no advertí su presencia. Fue impactante. Extraño. Demoledor. No estaba. «¿Le habrá ocurrido algo malo?», me preguntaba inquieta. ¿Qué podía hacer? Había desaparecido de mi vida de forma repentina. Me sentía aturdida, desolada.

Su ausencia fue devastadora. Esa persona y yo estuvimos unidas desde mi regreso. Día y noche. Cada minuto. Cada segundo. La vida no nos reunió por casualidad. Ahora sé que caminamos hacia lugares y personas que nos esperaban desde siempre.

Fue un día muy extraño, lleno de vacíos y de aflicción. No tenía consuelo. Me sentía como un fantasma vagando a través de un inmenso agujero negro. La idea de la soledad era estremecedora. No quería volver a encontrarme cara a cara con ella. Nunca más.

No podía conciliar el sueño. Me sentía como si fuese polvo en el viento. Pasé la noche en el jardín sobre la hamaca observando el

firmamento. ¿Esa persona habría experimentado también mi existencia en todo ese tiempo? ¿Sintió alguna vez caminando por la calle una presencia extraña? ¿Su corazón llegó a percibir el calor de otro invisible? Evoqué momentos vividos junto a su espíritu. Qué razón tenía Lamartine, escritor, poeta y político francés, al decir que: «A veces, cuando una persona falta, el mundo entero parece despoblado».

¿Volverían a reunirse nuestras almas? ¿Tendríamos la oportunidad de conocernos personalmente? ¿Nos reconoceríamos?

Me hundí en un sueño donde era niña y volaba prendida de un globo rojo, sujeta a una fina cuerda atada a su extremo. La Tierra, a miles de millones de kilómetros, era un deslumbrante punto de luz blanca y brillante. La Luna, compañera fiel, viajaba a su lado por el camino de las estrellas.

Abrí los ojos a los primeros rayos de sol de un día nuevo. Si esa persona ya no estaba en mi vida sería por alguna razón. Quizá un día sabría cuál. O tal vez no. Pero eso no importaba. Yo cuidé su alma recién nacida. Ahora podía volar sin mí. Me dolía su partida. Nadie nos enseña cómo dejar de extrañar a alguien.

Había transcurrido ya un año desde mi *gran viaje*. Ahora debía continuar sola. Era el momento de avanzar hacia algún lugar. Estaba en el Kilómetro Cero de mi vida nueva. Tenía que dar el primer paso. Pero ¿hacia dónde?

Llegó la hora de emprender otro viaje fascinante: la búsqueda espiritual de mi *Yo Inmortal*. Descubrirme a mí misma. Tenía sed de autenticidad. La aventura de viajar hacia lo desconocido era emocionante. Iría en busca de lo extraordinario para transitar el sendero del conocimiento. Pero, para ello, era necesario dar el primer paso. Y después, continuar caminando, siempre caminando.

Aquella mañana, un familiar me envió al móvil un mensaje de texto para darme los buenos días. Me impresionó. Sentí que el universo me enviaba un mensaje. Decía: «Hazte un favor: Sé feliz. No con nadie, sino contigo. Valora tu compañía. Un día entenderás que la ausencia de uno mismo es terrible».

La magia de la sincronicidad. Llegó en el momento exacto. Sabía bien a qué se refería. Había padecido antes de morir la experiencia más amarga: mi propia ausencia. Fue espantoso sentir a mi alma

moribunda atrapada en un cuerpo enfermo. Aunque, en realidad, ya estaba muerta antes de partir hacia *el otro lado*. Daba igual estar rodeada de miles de personas en un concierto. O en un autobús atestado de gente. Fuera donde fuese, me había sentido horriblemente sola. La soledad mata. Estoy convencida. Es una asesina cruel, invisible y silenciosa.

Levanté la cabeza instintivamente hacia el cielo añil de otoño. No solo me había recuperado físicamente y mis emociones estaban sanando. Me tenía a mí misma y un Poder Infinito cuidaba de mí.

Al fin me permití ser yo misma. Tuve el valor de mirar dentro de mí y amar mis defectos. Ellos daban sentido a mi vida, y me impulsaban a ser mejor persona cada día. Aprendí a escuchar el silencio. Ya no me aterrorizaba. Podía llegar a ser tan hermoso como la palabra más bella. La única persona que podía darme todo lo que necesitaba en una relación era yo misma. Dentro de mí, en mi nuevo laboratorio de alquimia, encontré todas las herramientas físicas, mentales, emocionales y espirituales para vivir en paz y armonía.

En tu interior también hallarás los recursos para ser feliz. Vive con consciencia, con presencia cada instante de tu existencia. No cierres las ventanas. No bajes las persianas. La oscuridad podría arrastrarte consigo. En cambio, la luz arranca la tristeza del alma. No cedas tu poder a las tinieblas.

Ten la voluntad de vivir hasta la última gota de aliento. Elige enamorarte de la vida. No ocultes tu dolor ni tu fracaso. El mundo es feliz cuando tú lo eres. Cuida tus pensamientos y emociones como si fueran un niño. Enfócate en tus sueños y solo así dejarás de preocuparte por lo que no quieres. Y crece. Duele, pero ¡hazlo!

Seas quien seas, vales por el solo hecho de existir. Para vivir hay que ser valiente. La felicidad no se logra mediante la inexistencia de problemas, sino enfrentándolos. No hay peor flaqueza que no ser feliz. ¡Vive!

Quizá te preguntes si sobreviví a mi enfermedad mortal. ¿Quieres saber qué ocurrió?

BONITO

Las fuerzas naturales que se encuentran dentro de nosotros son las que verdaderamente curan nuestras enfermedades.

Hipócrates

Los médicos me dijeron que, aunque no encontraron una explicación satisfactoria a mi resurrección, estuviese preparada para morir. Una vez más, ofrecieron opciones. Ninguna me interesaba. ¿Para qué someterme a un tratamiento que no sanaría mi enfermedad? Solo alargaría un poco más mi vida y me privaría de un tiempo muy valioso para vivir con dignidad mis últimos días.

¡Qué emociones tan diferentes se agitaban en mí comparadas con aquel día cuando me informaron por primera vez! Las horas del resto de mi vida estarían llenas de vida y de colores. Apuraría cada fracción de segundo, deleitándome en las pequeñas cosas que dan la felicidad.

La vida me había dado una segunda oportunidad para morir en paz y no humillada en un tortuoso suplicio mendigando caridad. Esta vez afrontaría la muerte cara a cara. La vería acercarse lentamente hacia mí. Frente a frente, nos miraríamos con fijeza. No ofrecería resistencia. Me entregaría a ella sin objeción.

De nuevo me encontré ante el mismo dilema. No sabía si contarlo o no a mis seres queridos. Por algún motivo que entonces no alcancé a comprender, volví a guardar silencio. Quería disfrutar del tiempo que me quedase sola con mis hijas. Contarlo supondría hacer sufrir mucho a las personas que amaba. De todas formas, padecerían mi muerte. ¿Para qué hacerles daño con antelación? ¿Acaso decirlo los prepararía? Si alguna vez has perdido a un ser amado que estaba enfermo y te habían advertido de su inminente muerte, ¿saberlo te lo hizo más fácil?

Tendría que transcurrir algún tiempo para que yo comprendiese que es posible prepararse para recibir a la muerte, sin miedo y con amor. No somos quiénes para privar a nuestros familiares y amigos del derecho a despedirse de nosotros. Imagina por un momento que

alguno de ellos tiene un asunto pendiente contigo. ¿Cómo viviría esa persona el resto de su vida sin haber tenido la oportunidad de resolverlo? No contarlo fue una cuestión de ego: el mayor enemigo del ser humano.

Cuando me diagnosticaron la enfermedad, mi vida comenzó a girar en torno a mi ser. Estaba consumida por la lástima hacia mí misma. Esta es una de las formas en las que se manifiesta el ego: la máscara que creamos para aparentar lo que no somos y ocultar al *yo real*. La mente egocéntrica es incapaz de aceptar la existencia de algo más grande o más importante que ella misma. Se cree autosuficiente. De ahí la verdadera raíz de mi obstinación por no querer contar nada.

Hoy sé que el orgullo no me sirve para ser feliz. Debemos ser humildes para permitir que nos ayuden cuando lo necesitamos. Creer que podemos solucionar todos nuestros problemas solos es una muestra de soberbia y una de las caras del egocentrismo.

Los días transcurrían con dulzura, serenamente. Trabajaba con el entusiasmo que siempre me caracterizó. Compartí con mis hijas los días más alegres que habíamos vivido hasta entonces. Ellas no se explicaban qué me ocurría. Yo reía por todo y ellas reían conmigo. Todo me parecía bonito.

Sí, estaba feliz. Era una privilegiada. ¡Podía despedirme de la vida en paz! Observaba el mundo como lo hace un niño. Mi curiosidad era inagotable. Me cuestionaba el porqué de todo.

Una noche, tumbada en la hamaca del jardín, me pregunté observando el firmamento estrellado por qué la luna brillaba. Es triste pensar que cuando dejamos de ser niños nos acostumbramos a verlo todo como si siempre hubiese estado ahí. Olvidamos que hubo una primera vez en que vimos algo que nos atrajo y nos preguntamos qué era y para qué servía.

Recuerdo cuando mi hija pequeña quiso saber a los dieciocho meses para qué brillaba la luna señalándola fascinada. No preguntaba por qué. «Para ti. Con su luz no tendrás miedo por las noches», le respondí.

¡Cuántos miles de noches vi la luna resplandecer y había olvidado el porqué! ¿Cuándo dejó de ser un misterio para mí? ¿En qué momento la vida dejó de ser un enigma?

Cuando nos convertimos en adultos, olvidamos los verdaderos porqués de la vida. En ellos reside la magia de la existencia humana.

Los síntomas de mi enfermedad y los dolores habían ido remitiendo. Pensé que quizá esta vez sí hacían efecto los calmantes. Cada mañana, al despertar, me sentía con más fuerza física y energía mental.

Había escuchado algunos casos de personas que padecían una enfermedad mortal y que poco antes de morir experimentaban una mejoría repentina. Tal vez me hallaba en la misma circunstancia.

Llegó el día de conocer los primeros resultados de las analíticas tras mi vuelta a la vida. Mientras me dirigía a la consulta del médico, advertí que no sentía temor. Conducía tranquila. Sonreía a los transeúntes y me regocijaba viendo a los niños corretear. El cielo, el sol, los árboles. Todo me parecía bonito. Los colores del otoño desfilaban tras los cristales.

Faltaban pocos días para la llegada del invierno. Quizá ya no estaría allí para recibir a la nueva estación. Me dejé embriagar por la belleza del otoño y sus hojas muertas. Mi último otoño... Era triste observar a tantas personas caminando con sus cruces imaginarias a cuesta. ¡Sentí deseos de gritarles que la vida era maravillosa! Viéndolas me sentí afortunada. Era una moribunda, pero era feliz. Nunca es tarde para comprender la belleza de la vida. En un segundo tu destino puede cambiar. Seguro que te ha ocurrido alguna vez. Una tragedia. O una dicha.

No puedo explicar por qué, pero estaba muy tranquila cuando me senté frente al médico. Algo me cosquilleaba en el pecho. Era una especie de alegría infantil.

Mentiría si digo que jamás había imaginado lo que el doctor dijo. Me hablaba mientras sostenía entre sus manos varias hojas con los resultados de las pruebas médicas. Miraba aquellos papeles una y otra vez, hoja por hoja. Solo recuerdo esto y su expresión de asombro al comunicarme que estaba sana. Ni rastro de la enfermedad.

—¿La enfermedad ha desaparecido? —pregunté casi en estado de *shock*.

—Sí.

Pero de alguna manera, en el fondo lo sabía.

Nunca había escuchado nada sobre la autocuración. A lo largo de los últimos años, he asistido en los hospitales a casos muy similares. En cuanto a mí, creo que mi sanación fue gracias a ese Dios o Poder Infinito. Pienso también que mi espíritu comenzó a curarse cuando le di las mejores medicinas que he conocido: amor y alegría.

Fue entonces cuando comencé a hacerme preguntas. ¿Es posible controlar el sistema inmunitario con la mente? ¿La autocuración existe? Oí hablar de algunos médicos que explicaban cómo comprender los mensajes que la mente envía al cuerpo y de qué manera los pensamientos influyen sobre el cuerpo. En muchos casos, debíamos considerar la enfermedad como un aviso de que algo en nuestro ser interior no funciona bien. Las personas podían encontrar en sí mismas el poder para gobernar su nivel de salud.

En mi caso lo tenía claro. Mi espíritu enfermó. Eso fue lo que produjo mi enfermedad. Hoy puedo afirmar que el poder de los pensamientos positivos puede convertir lo imposible en una realidad.

En los últimos años he visto casos de todo tipo. Algunos parecidos al mío, considerados como milagrosos. Otros, irreversibles incluso en personas con una energía mental impresionante y con una vitalidad avasalladora. Entendían que todo ocurre por algo y que lo que tiene que pasar, pasa. Agradecían por todo lo bueno y hermoso de sus vidas, incluso sabiendo que estaban en sus últimas horas. El estar cerca de la muerte te hace comprender que hay más cosas buenas que malas en el mundo.

Al salir de la consulta, sentí como si el sol brillase solo para mí. Nunca había visto un cielo tan azul. No tenía ni idea de cómo sería el futuro, qué buscaba en él ni qué esperaba él de mí. Pero sí sabía que era un lugar en el que sentía que debía y deseaba estar. El planeta era un lugar hermoso donde habitar. Esta terrícola tenía mucho camino aún por recorrer. ¡Qué bonito era vivir!

Bonita la paz, bonita la vida. Bonito volver a nacer cada día. Bonito, todo me parecía bonito.

Km 0

Del sufrimiento emergieron las almas más fuertes, los caracteres sólidos tienen cicatrices.

Khalil Gibran

Hay personas que dejan una huella imborrable en el camino de nuestras vidas. ¿Alguna vez has necesitado algo y ha aparecido alguien como por arte de magia ofreciéndote esa ayuda? Quizá ya hayas vivido o sufrido lo suficiente para saber que nadie llega a nuestras vidas por azar. Todas vienen para enseñarnos alguna lección. Unas se quedan. Otras se van.

Cada persona con la que te encuentras tiene una misión en tu vida. Algunas te ponen a prueba, unas te aman y sacan lo mejor de ti mismo, otras te dañan... Pero todas te enseñan y te recuerdan que vale la pena vivir en este mundo. Hoy comprendo que todas las personas que han estado o están presentes en cada momento de mi vida son los maestros que más he necesitado o necesito. Cada individuo que estuvo o está en nuestras vidas tiene un porqué.

En mi caso, algunas de las personas que más admiro y quiero incondicionalmente aparecieron como traídas por un designio misterioso en el momento más inesperado y oportuno. Son un soplo de aire fresco que reconfortan mi mente y espíritu. Me transmiten paz y emociones poderosas con su presencia y sus palabras. En la adversidad encuentro en ellas la esperanza de que lo mejor está por llegar.

Unas llegaron para quedarse en mi vida para siempre. Otras partieron cuando ambos cumplimos con nuestro cometido. Todos, tanto quienes ya no están como quienes permanecen en mi vida, me impulsan con sus enseñanzas a ser mi mejor *yo* cada día. Son mis referentes y mi inspiración. En ocasiones, somos maestros los unos de los otros; otras, aprendices. Juntos aprendemos a vivir. Cuando encendemos una luz para alguien, también estamos iluminando nuestro camino.

Una de estas personas es mi amiga Laura. Cuando pienso en ella, a mi mente acuden estas palabras: alquimia, magia y sincronicidad. Ella logró que me reconciliase conmigo y con el mundo. La sociedad me

enseñó a creer que ser sensible era un defecto. Hoy sé, gracias a ella, que el peor defecto es la insensibilidad. «Solo cuando eres extremadamente flexible y suave puedes ser extremadamente duro y fuerte». Cuando me dijo este proverbio zen no lo entendí. Yo creía que ser fuerte como un roble era la única manera de sobrevivir. Pero no era así. Ser tan resistente hizo que me partiera cuando llegó la tempestad de la enfermedad a mi vida.

Laura me enseñó a ser yo mi mejor amiga. Cuando logré amarme, pude amar a los demás. Si no sabemos cómo cuidarnos y amarnos, seremos incapaces de ocuparnos de quienes queremos. Amarse a uno mismo es la base para amar a otra persona. Esta fue la primera gran lección que aprendí de ella. Después de mí, debía amar a los demás y, en tercer lugar, a la Tierra. Este era el orden. Si yo no me quería, ¿cómo podría querer a otras personas? No se puede dar lo que no se tiene y nadie merece más tu amor que tú mismo.

Mi visión de mí misma y de mi potencial era muy limitada. Hasta que recibí su ayuda. Había transcurrido un año y un mes desde mi *gran viaje*. Era un momento crucial en mi vida. No sabía qué dirección tomar. Ella me mostró el camino hacia mi nueva vida. Yo estaba atrapada en un interminable compás de espera. Tenía que recomenzar, pero temía caminar. El miedo paraliza. ¿Ir hacia dónde? Si me adelantaba un poco, solo veía niebla.

Estaba en el Kilómetro Cero de mi nuevo camino y Laura fue mi apoyo para dar el primer paso. Estaba aterrorizada. ¡Qué miedo me daba vivir! En *el otro lado* todo era fácil. No existían el dolor ni el temor. Dediqué el año anterior a fortalecer mi espíritu, mente y cuerpo. Había llegado la hora de mi renacimiento. Era el momento de salir de mi burbuja protectora y atreverme a vivir.

Al otro lado del miedo estaba la lección que ella vino a enseñarme: el amor a mí misma.

Cuando caía, me ayudaba a levantarme. Paso a paso, llegué a verme de una manera nueva y enérgica. Fui recobrando mi esencia original y mi poder de creación. Mis horizontes volvían a ser ilimitados como cuando era una niña. Los temores se convirtieron en retos y desafíos. Mi responsabilidad era amarme y ser feliz para hacer felices a los demás. Y si tenía miedo, debía hacerlo a pesar del miedo.

Mi amiga hizo que recuperase la fe. Crecí. Y me dolió. Crecer duele. Sus valores humanos me ayudaron a convertirme en la persona que

soy. Ella me recordó mi lugar en la Tierra y cuál era mi propósito de vida.

Laura conocía bien el dolor, pero un día decidimos no lamentarnos más. Comprendimos que el sufrimiento era nuestro mejor maestro y debíamos aprender de él. Dejamos de preocuparnos del porqué de nuestros infortunios y comenzamos a preguntarnos para qué sucedían aquellas adversidades. La respuesta se nos reveló un día con gran claridad: para aprender y evolucionar como personas debíamos ser la mejor versión de nosotras mismas, diferentes al rebaño, y dejar un mundo mejor a las generaciones venideras.

Ella me enseñó cómo interpretar las emociones y usarlas para mi propio bien y el de los demás. Dejé de creer en un destino hostil. Recuperé la fe en el ser humano. Es muy posible que quienes nos hagan daño sean víctimas a su vez de otras personas o circunstancias. Perdoné a quienes me dañaron. Me reconcilié conmigo misma y descubrí lo que era la paz interior.

Nunca podré olvidar un día que me marcó para siempre. Hablando con ella comprendí que puedo permitirme ser vulnerable. Reconocí y acepté que no era perfecta. Me sentí libre por primera en mucho tiempo. O quizá por primera vez en toda mi vida.

Laura me ayudó a recuperar mi corazón cuando yo lo había convertido en piedra. «Me gusta reblandecer mi corazón de vez en cuando y sentirme humana y vulnerable. Es importante ser fuerte, pero también es importante ser sensible», suele decir.

Cada una de nosotras tenía la misión de recordar a la otra quién era. Lucharíamos para no perder nuestra autenticidad en ninguna circunstancia. Al recuperar la fe en mi poder creador, mi energía interior comenzó a brotar con más fuerza que nunca. Sentía la magia dentro de mí y podía ver cómo esta contagiaba a quienes me rodeaban.

Ella abrió una puerta desconocida donde explorar las infinitas posibilidades de mi mente para descubrir mi gran potencial como ser humano.

Al poco tiempo de regresar del *otro lado* ya lo quería todo. Deseaba poseer toda la sabiduría del mundo y llevar a cabo mi propósito de vida. Mi amiga me enseñó a entrenar la paciencia. Solo existe una forma de aprender a caminar: despacio. La prisa no era buena aliada. Debía permitir fluir a la vida. El camino se abriría ante

mí y aprendería a interpretar las señales. Yo solo tenía que caminar lentamente. Cada caída sería un nuevo aprendizaje.

Al fin comenzaba a verme como un ser humano con todo su significado. Hasta entonces, creía que sentirme humana era sinónimo de debilidad. Laura me hizo ver que todos tenemos el derecho a sentirnos como tal. Ser sensible no significa ser frágil. Ella me enseñó a abrazar mis emociones, a aceptarlas y amarlas.

De ella aprendí uno de los grandes motivos de la existencia humana: aprender. Un día me dijo: «Siempre que no encuentres motivos para vivir, recuerda que aprender siempre es un buen motivo. El orden de los factores no altera el producto. Da igual la secuencia en la que sucedan las cosas. Si el objetivo es aprender, sumar, no importa en qué momento nos venga una experiencia u otra. Tarde o temprano, aprenderemos».

Existe un concepto del infinito que le fascina. Le gusta recordar las preguntas que nos hacían en el colegio:

¿A qué distancia se encontrarán dos líneas paralelas si las empezamos a trazar en este punto?

¿Qué radio debe tener un arco para convertirse en una recta?

¿En qué lugar se une una función asíntota con el eje?

Para Laura existe un lugar donde todo es posible, las paralelas se juntan y los arcos se convierten en rectas: en el infinito.

Si vivimos una función que tiende al infinito, ¿qué importa el orden de los factores? Tarde o temprano pasaremos por todos ellos, saltaremos los obstáculos, superaremos todas las dificultades. Y un día llegaremos a ese lugar donde lo imposible no existe.

¿Lo crees tú también? ¡Yo, sí!

Tener una amistad sincera como la mía con Laura no es fácil en un mundo donde tantas personas dan esperando recibir algo a cambio. Son relaciones interesadas, de conveniencia. Si no tienes a alguien así en tu vida, no te preocupes. Los amigos, como los maestros, aparecen cuando el discípulo está preparado.

Estas amistades te ayudan a llegar a un estado de felicidad superior y constante. Sí, constante, porque las personas piensan que la felicidad consiste en pequeños momentos dichosos. No creen que pueda existir

la felicidad permanente, incluso en las épocas más difíciles. Tienes que creer que se puede lograr. Es solo cuestión de hacer caso a tu alma y pensar con la cabeza en el camino que hemos de seguir para darle a nuestro corazón todo el cuidado y cariño que necesita.

Mi amiga hizo que volviera a sentirme una persona maravillosamente imperfecta. Me regala su tiempo y paciencia para continuar en mi crecimiento personal. Por ello, le estaré agradecida en esta vida y la que me aguarda más allá de esta.

Gracias, Laura. Mi maestra, mi discípula.

LAS COSTURAS DEL ALMA

La fe es el pájaro que canta cuando el amanecer todavía es oscuro.

Rabindranath Tagore

La muerte es lo que menos debería preocuparte. No hay nada más importante que vivir y ser feliz, libre de temores. No pierdas el tiempo pensando en cuándo ni cómo llegará el momento de abandonar este mundo.

Si estás sufriendo por enfermedad o la pérdida de un ser querido, debes saber que hay formas de hacerlo más fácil. Aceptarlo es el primer paso. Por muy difícil que resulte. Solo así podrás gestionar tus emociones y hallar paz. De otra manera, la ira y el rencor te cegarán y te ocurrirá como a mí. Vivirás una tragedia que se puede evitar.

Más adelante te explicaré en qué consiste el duelo. Sin la aceptación no podrás avanzar. Mi propia experiencia con la muerte y con enfermos durante años así lo demuestran. A pesar de que la persona afectada tarde o temprano acaba asumiendo la situación, ¿para qué esperar sufriendo cuando puedes recibir a la muerte con serenidad?

Quiero que sepas que, a raíz de mi experiencia en *el otro lado*, no volví a temer a la muerte. Es cierto que a todos nos atemoriza la forma de morir. Nadie quiere sufrir una muerte dolorosa. En cualquier caso, ¿para qué imaginar situaciones negativas que quizá nunca lleguen?

Cuando tú le dices a un niño que vas a llevarlo a un parque de atracciones, este no piensa si lloverá, hará frío o la visita le decepcionará. Para él la diversión está asegurada porque así lo cree. De la misma manera, debemos confiar en que todo en nuestras vidas irá bien. Si ocurre algo que nos disgusta o nos hace sufrir tiene un propósito. Nuestra misión es descubrir la enseñanza que encierra esa situación dolorosa para crecer como personas.

Basándome en mi experiencia con enfermos y moribundos, he comprobado que para vivir sin miedo a la muerte es también preciso creer que el ser humano es la unidad del cuerpo, la mente, el espíritu

y el alma.

Si estás leyendo este libro, puede que hayas vivido una experiencia cercana a la muerte como yo, te hayan diagnosticado a ti o a algún ser querido una enfermedad mortal o sepas lo que es perder a alguien que amabas. O puede que ninguno de estos sea tu caso, pero te atraiga el tema. ¿A quién no le interesa la muerte? A todos nos importa. Es el mayor misterio de la humanidad.

Un amigo me dijo una vez que el tema de la muerte va en nuestro ADN. Creo que tiene razón. Pienso que el proceso de nacer y morir es la cara de una misma moneda. Empezamos a morir desde el momento en que nacemos. Estoy segura de que el instante más traumático de nuestras vidas fue el del nacimiento. Salir del confortable útero materno, de aquel acogedor universo, tuvo que ser espantoso, pero no lo recordamos. Cuando nacimos no podíamos saber qué nos aguardaba al otro lado del refugio materno. ¿Por qué entonces preocuparnos de qué habrá más allá de esta existencia? Ya hemos pasado por eso antes y nos encontramos más vida. Otra vida.

Otro motivo por el que escribí este libro es para ayudarte a tener fe en una Inteligencia Infinita (Dios, o llámalo como quieras) que siempre te acompaña. También puedes creer en tu poder creador y tu divinidad interior. Nada es imposible. ¡Sal de tu mente! Todos los miedos están encerrados en ella.

La humanidad lleva siglos preguntándose: ¿Y si Dios no existe? ¿Y si después de la muerte no hay nada? Los «Y si...» en negativo no conducen a nada. Estamos muy condicionados por las creencias de nuestra sociedad que nos llevan por lo general a pensar en lo peor. Hazte las mismas preguntas negativas en positivo. ¿Y si Dios existe? ¿Y si después de la muerte hay otra vida? Como se suele decir, dale la vuelta a la tortilla.

Ya te habrás dado cuenta de que la mayoría de las personas se hacen las preguntas en negativo. ¿Y si no vuelvo a enamorarme? ¿Y si no consigo el sueño de mi vida? Haz las preguntas a la inversa. ¿Y si vuelvo a enamorarme? ¿Y si consigo el sueño de mi vida? Cuida de ti de forma constructiva. Este mundo es dual. Todo tiene dos caras. Tú eliges cuál prefieres ver.

Cuando renací, tuve que romper con todas y cada de mis viejas creencias: esas que nos inyectan desde que nacemos en el subconsciente nuestros padres, profesores, familiares y la sociedad con sus normas, la religión, etc. Nuestros padres y educadores lo hicieron lo mejor que pudieron. Nos amaban y nos prepararon para afrontar el

futuro según las mismas creencias que habían recibido a su vez de sus padres y la sociedad de entonces.

Puedes cambiar tu manera de pensar. Haciéndolo, puedes cambiarte a ti mismo. Tus pensamientos son los encargados de crear tu futuro. Lo que pienses hoy determinará lo que serás mañana.

Como he dicho, tras mi regreso comprendí que debía romper con mis antiguas creencias. Creo que el subconsciente es colectivo. La mayoría de los pensamientos que nos inculcaron no sirven hoy por hoy. Son limitantes.

Me gusta ser consciente de que estamos asistiendo al despertar de una nueva Era donde el nivel de conciencia es superior. Pero con tanta «infoxicación» solo vemos el lado malo de las cosas. No se trata solo de la cantidad inmensa de información que recibimos al día, casi imposible de procesar en su totalidad, sino de que la gran parte de esa información es negativa. Debemos aprender a ver la parte buena de la vida. Las cosas bellas, la gente bella y las acciones bellas están al otro lado de las noticias tóxicas.

Como periodista, conozco bien el tratamiento de la información. En la mayoría de los medios de comunicación nos cuentan desgracias. Ya te habrás dado cuenta. Parece que vivimos en un mundo cruel y hostil donde el hombre es un ser espantoso. Cuando hoy te vayas a dormir, 19 000 niños habrán muerto por causas evitables.

Sin embargo, no podemos cuantificar otros hechos maravillosos que están sucediendo en este mismo momento en la Tierra mientras lees esto. ¿Cuántos niños están felices en brazos de su madre? ¿Cuántas parejas de ancianos están besándose con pasión?¿Cuántas personas están sintiéndose realizadas con su trabajo? ¿Cuántos jóvenes están estudiando una disciplina que hará de este mundo un lugar mejor para tus descendientes? ¿Cuántos discapacitados mentales y físicos se sienten útiles y felices ayudando a la sociedad, mientras otros que vienen completos de fábrica se quejan de todo? ¿Cuántos médicos están comunicando ahora mismo a sus pacientes preocupados tras una biopsia que están sanos? ¿Cuántos animales abandonados van ahora de camino hacia su nuevo hogar adoptivo?

Nuestras almas y espíritus poseen el don de ver el lado hermoso de la vida y de los humanos. Busca ese don dentro de ti.

Sin embargo, debes atreverte a mirar tu lado oscuro para curar tu mente y tu espíritu cuando estén enfermos. Has de adentrarte en el temor para encontrar la libertad y en las tinieblas para encontrar la

luz.

Tras renacer, sentí el deber de llevar un mensaje de esperanza al que sufría por una enfermedad mortal o la cercanía de la muerte. Debía explicarles a ellos y a quienes habían sufrido la pérdida de un ser amado que existía otra vida más allá de esta. Cuando dijesen adiós a la vida, les aguardaría otra mejor, liberados al fin del cuerpo enfermo en el que estaban aprisionados.

Decidí ayudar a personas que habían transitado el mismo camino que yo: enfermos mortales, moribundos... Visité sus casas, los grupos de apoyo a los que asistían y los hospitales.

Debía transmitirles que no importaba lo oscuro que estuviese el presente. Algo maravilloso siempre vendría, en esta vida o en la otra.

Para ello era indispensable que creyeran en que poseían espíritu y en la existencia de un Creador o Ser Infinito superior a ellos mismos.

Como te habrás dado cuenta, a lo largo del libro me refiero a los términos «alma» y «espíritu» de manera indistinta, como si significaran lo mismo. Algunas personas opinan que se trata de dos aspectos distintos. Solo soy una persona corriente que vivió una experiencia extraordinaria en el más allá. Tras mi regreso, apenas investigué al respecto. No entraré en controversia para ver cuál es la diferencia entre ambos conceptos, si es que existe.

Solo sé que mi espíritu o conciencia no terrenal no necesitó de mi cuerpo para vivir en *el otro lado*. Despojada de mi cuerpo, era yo en esencia, en estado puro. No sé si era mi alma, mi espíritu o qué. Pero, sin duda, era yo liberada de la prisión de mi cuerpo enfermo.

No diferencio entre alma y espíritu. A esa parte de mí la denomino ser espiritual. Creo que tenemos una dimensión espiritual capaz de contactar con la esencia de la vida y la del resto de seres humanos. Todos estamos unidos por ese cuerpo espiritual que puede permanecer después de la muerte.

Sin embargo, mantengo una mente abierta respecto a este tema y a cualquier otro que tenga relación con la existencia humana. No sé si conoces esta noticia: «Según estudios científicos del físico británico Roger Penrose, el alma no muere cuando la vida se acaba». Este doctor encontró que las células humanas contienen información sobre el alma. Su equipo de investigación, tras meses de trabajo, encontró pruebas de que, dentro de las proteínas que los seres humanos almacenamos en los microtúbulos (conductos que trasladan materia

celular), existe alojada la información denominada alma. Esta podría mantenerse en el universo después de que el cuerpo muera.

La noticia será polémica para algunos, un alivio para otros... ¿Y si fuera cierto?

Creo que nunca debemos dar nada por descartado porque no tengamos pruebas de su existencia.

En cualquier caso, según mi propia experiencia, todos poseemos una parte espiritual e inmaterial, capaz de trascender esta vida y manifestarse de diferentes maneras. De hecho, fue la muerte de mi cuerpo espiritual la que me llevó a la muerte del cuerpo físico.

Durante mi estancia en *el otro lado*, volví a creer en la existencia de un Espíritu Universal. ¡Había vuelto a creer! Dicen que recuperar la fe es más difícil que no haber creído nunca. Tienen razón. En general, le damos nombre a Dios en muchos idiomas. Yo lo llamo de diversas maneras como has podido comprobar.

Al regresar y volver a creer en la Fuente Creadora, su presencia en mi vida me quita el temor y me da paz.

Si quieres disfrutar de una vida plena, creer en esa Fuerza es vital. En los momentos adversos o de soledad, te ayudará mucho saber que no estás solo. Ese Poder siempre te acompaña, aunque no lo veas. El amor tampoco es visible, pero puedes sentirlo. De igual manera, si tienes una mente abierta y permites que tu sensibilidad fluya, también podrás percibir su presencia en tu interior y en todo cuanto ves.

Ese Poder Universal vivía en todo cuanto vi en *el otro lado.* No traje ninguna prueba que así lo demuestre. Pero estaba allí, lo impregnaba todo y continúa dentro de mí.

La palabra «milagro» tiene muchas connotaciones religiosas. No profeso ninguna doctrina religiosa, pero puedo afirmar que yo soy un milagro.

Según la RAE (Real Academia Española), la definición de milagro es:
Suceso extraordinario y maravilloso que no puede explicarse por las leyes regulares de la naturaleza y que se atribuye a la intervención de Dios o de un ser sobrenatural. Suceso extraordinario que provoca

admiración o sorpresa.

Por lo tanto, yo soy un milagro. Y si tú despertaste esta mañana a un nuevo día, también eres un milagro.

Las demostraciones milagrosas de ese Dios en las vidas humanas son sucesos tan antiguos como el mismo hombre. Hay evidencias de milagros en todos los lugares de la Tierra.

La fe en ese Ser Infinito se ha convertido para mí en algo tan natural como respirar, dormir, reír o comer. El amor incondicional de algunas personas y el amor a mí misma fueron decisivos para renacer a una vida feliz, libre de temores. Sin embargo, la creencia en la Fuente de la Vida de la que te hablo fue decisiva para resurgir de mis cenizas.

Esta fe es válida tanto si profesas una religión como si no. No importa cómo se llame tu Dios. Lo fundamental es que creas en él. Al hacerlo, te liberas de los temores humanos que nos hacen vivir entre barrotes creados por nosotros mismos. Nacimos libres. Es nuestro derecho por nacimiento. Somos nosotros quienes nos convertimos en nuestros prisioneros. Nos da miedo volar. Nos da miedo todo.

¿Sabes? Durante muchos años viví creyendo que era libre. Tuve muchos éxitos a nivel profesional y personal. Era, lo que suele decirse, una mujer triunfadora. Tuve que morir para darme cuenta de que todo cuanto yo creía que era y tenía era en realidad un espejismo efímero. Nada era real. Nadie tuvo la culpa. Ni siquiera yo.

Es cierto que antes de vivir la experiencia culpé a muchas personas y circunstancias de mis desgracias. En verdad, la única responsable fui yo. Era una gran arquitecta construyendo prisiones para mí.

Como ves, no uso la palabra «culpa». No fui culpable de nada. Tú tampoco lo fuiste nunca. Fuimos y somos responsables de nuestras acciones. Sin embargo, tomamos las decisiones basándonos en un conjunto de pensamientos que nos conducen a unas determinadas emociones. Estas, a su vez, nos llevan a actuar de una forma u otra.

¿Cuántas veces te has cuestionado si volverías a actuar de la misma manera si se diera de nuevo una situación? ¿Te han preguntado alguna vez si te arrepientes de haber hecho algo?

Tú y yo hemos actuado bajo un conjunto de variables que dieron como resultado que actuásemos de aquella manera. Hoy, en otras circunstancias y con un modelo de pensamiento diferente, consecuencia de la experiencia y la madurez, actuaríamos de otra

forma. Ese es el motivo por el cual no debemos culparnos. No sirve de nada castigarnos. Todo cuanto has vivido te ha preparado para vivir este momento.

Nunca es tarde para abrir la puerta de la jaula. Creer en ese Ser Infinito te dará el impulso necesario para volar. ¿O prefieres hacerlo momentos antes de tu muerte? ¡La vida te está esperando! Incluso en el caso de que estés diagnosticado de una enfermedad grave o mortal o estés esperando un órgano para un trasplante que parece no llegar nunca... Siempre, siempre, hay un motivo para vivir. Aunque solo nos quede un minuto, vivámoslo en paz, con dignidad y amor. También morir en paz es nuestro derecho por nacimiento.

Elige tu propia idea de Dios. Solo se trata de intentar creer en una fuerza mayor a ti mismo. Nunca te dará algo tan difícil que no puedas manejar. No importa cuántos obstáculos tenga el camino si el propósito de tu vida está claro. Esa fuerza te guiará y acompañará para que puedas emprender el viaje del espíritu.

Para mí fue fácil creer que poseemos un alma o espíritu que trasciende esta vida. Pude sentirlo en mi *gran viaje*.

Un año después, sucedió algo inesperado y sorprendente. La mujer que me llevó a la clínica para impedir mi muerte y sus hijos aparecieron de nuevo.

PARTE III

Fui a los bosques porque quería vivir deliberadamente; enfrentar solo los hechos esenciales de la vida y ver si podía aprender lo que ella tenía que enseñar. Quise vivir profundamente y desechar todo aquello que no fuera vida… para no darme cuenta, en el momento de morir, que no había vivido.

Henry David Thoreau. *La vida en los bosques* (1854)

VOLVERTE A VER

Creo en una vida después de la muerte, simplemente porque la energía no puede morir; ella circula, se transforma y no se detiene nunca.

Albert Einstein

Estaba confusa sobre la mujer desconocida que me ayudó antes de morir. En la clínica dijeron que entré sola. Según me explicaron, no hubo ninguna mujer ni niños y mis hijas estuvieron jugando solas todo el tiempo, aunque parecían hablar con amigos imaginarios.

Tras mi experiencia creía en lo extraordinario. Pero ¿y si todo había sido fruto de mi imaginación? Estuve a las puertas de la muerte y quizá mi mente lo ideó todo para que entrase en aquel pequeño centro médico donde tendría alguna posibilidad de vivir. De no haberlo hecho, estaría muerta con toda seguridad. Tal vez mis hijas se dejaron llevar por la sugestión al oírme hablar de ellos.

¡Pero fue todo tan real!

Esto es lo que ocurrió el día que nos conocimos. Estaba a punto de entrar en el coche con mis hijas. Los síntomas del infarto se agudizaron. Tenía la certeza absoluta de que era el final. Estaba muy asustada. Mis hijas no paraban de preguntarme preocupadas qué me ocurría. Yo trataba de mantener la compostura y sonreír. Les dije que tenía un fuerte dolor de cabeza mientras abría las puertas para que ellas entrasen. Sin embargo, decidieron quedarse fuera al verme en tal estado.

No sabía qué hacer. Fue desesperante. ¿Montaba a las niñas en el coche y me iba a casa para morir allí? ¿Y si se paraba mi corazón durante el trayecto y teníamos un accidente que pondría en peligro la vida de mis hijas? ¿Llamaba a una ambulancia? No tenía capacidad de ver ninguna opción con claridad.

Me preocupaba mucho que las pequeñas presenciaran mi muerte. Iba a desplomarme de un momento a otro. Trataba de pensar cómo alejarlas de allí para que no viesen nada y evitarles ese trauma.

Intenté decirles que se fueran a jugar a un parque que había cerca y que luego las recogería. Pero apenas podía articular palabra.

Comencé a doblarme sobre mí misma. Veía borroso. Nunca había sentido un dolor igual. Era aterrador. De repente, el dolor físico cesó. Fue aún peor lo que a continuación sucedió. Comencé a sentir otro tipo de dolor. Estaba experimentando el sufrimiento en su máxima expresión. No sabía de dónde procedía aquella angustia tan inmensa.

¡Qué tortura tan insoportable! Más tarde comprendí que en las situaciones extremas de dolor es cuando aparece uno aún mayor que el físico: el del alma. Si tú lo has padecido alguna vez, sabes bien a qué me refiero. Es un estado que va mucho más allá de la mente o las emociones. No sabes dónde está, pero está por todas partes.

Escuché un fuerte frenazo a mi lado. Vi bajar de un Renault 4 blanco a dos niños. Tendrían cuatro y siete años. De la parte del conductor salió corriendo hacia mí una mujer de unos treinta años. Se agachó a mi lado y me ayudó para que pudiese incorporarme.

—Ven conmigo —dijo tirando de mí con suavidad.

—¿Dónde me llevas? —pregunté tratando de desasirme.

—A esa clínica. Tienen que atenderte ya.

Nunca había estado en ese centro médico. Era privado y solo lo conocía de vista. Era muy pequeño, pero tenía buena apariencia. Quise resistirme y volver a mi coche. Ella lo impidió.

Mis hijas entablaron rápida amistad con los de la mujer. Ella me alentaba con palabras de ánimo y esperanza. Nunca olvidaré aquella voz tan dulce... Yo quería dar fin a todo aquello cuanto antes. Ya no podía vivir ni un segundo más, pero la mujer no dejó de perseverar en ningún momento. «No puedes morir, no puedes morir, no puedes morir...», repetía como si fuera un mantra. Le imploré que me dejase marchar a mi casa. No podía luchar con ella, apenas tenía fuerzas. Me llevó casi a rastras a la clínica. Cuando entramos, nos atendió una recepcionista. Alarmada, gritó al personal médico para que acudiesen en mi ayuda.

—No te preocupes por las niñas. Estarán bien con mis hijos —dijo la desconocida en tono tranquilizador.

Me mantenía en pie gracias a ella que me sujetaba con fuerza. A pesar de las circunstancias, su mirada transmitía serenidad. Su rostro quedó grabado a fuego en mis recuerdos.

Es curioso cómo funciona la mente humana. A veces te despides de alguien como siempre, haciendo las mismas cosas de todos los días. Ese mismo día sucede alguna desgracia relacionada con esa persona y entonces lo rememoras todo de una forma vívida. Recuerdas incluso detalles que, de no haber ocurrido nada importante, habrías olvidado para siempre. En cambio, recordarás cada detalle de ese día durante toda tu vida.

Eso mismo me sucedió con aquella mujer. Nunca podría olvidar en el futuro sus ojos negros, cara ovalada, facciones suaves, tez morena y pelo negro cortado a media melena. Era menuda y delgada. Vestía unos pantalones vaqueros desgastados y una camisa blanca muy sencilla.

Me acompañó hasta la consulta donde todo ocurrió. No recuerdo en qué momento desapareció.

Un año después ocurrió algo inesperado cuando fui a recoger a mi hija pequeña al colegio. Íbamos caminando por una avenida y, de repente, se paró en seco. Miró hacia la izquierda muy contenta y saludó con la mano. «¡Sí, está muy bien!», dijo en voz alta para que se la oyera bien porque había tráfico. Me fijé en el punto hacia donde hablaba. Solo vi algunos automóviles circulando. Se despidió y continuó caminando como si tal cosa.

—¿Con quién conversabas? —pregunté preocupada, pues no vi a nadie en la dirección hacia donde habló.

—Con la mujer.

—¿Qué mujer? —volví a preguntar.

—La mamá de los niños con los que jugamos ahí —dijo señalando hacia la clínica.

—¿Qué habéis hablado?

—¿No la has escuchado, mamá? —replicó sin comprender.

—No, y tampoco la he visto.

—¡Estaba ahí! —dijo señalando un punto concreto de la avenida—. Ha

parado el coche un momento. Bajó la ventanilla y preguntó cómo estás. Le he dicho que muy bien.

—¿Era el coche blanco de la otra vez?

—Sí, claro. Es un poco viejo, ¿verdad? Los niños estaban muy contentos de verme —dijo alegre.

¿Por qué yo no los había visto? ¡Me habría gustado tanto darles las gracias a todos…!

Siete meses después, fue mi hija mayor quien la vio. Todo sucedió en un parque situado junto al colegio. Ella paseaba con una amiga cuando, de repente, vieron a una mujer con vaqueros viejos y una camisa blanca. Se detuvo frente a ellas durante un instante. Las chicas se pararon pensado que la mujer les iba a preguntar algo.

Entonces, mi hija la recordó y se alegró mucho de verla. La desconocida no dijo nada. La miró sonriendo y se dio la vuelta. Caminó aprisa, ocultándose detrás de un árbol enorme como si estuviese jugando al escondite. Ellas fueron corriendo hacia el árbol y miraron detrás para verla, pero lo que vieron fue una especie de niebla blanca luminosa. No había nadie. ¡Era imposible que hubiera desparecido!

Una mujer que estaba en la terraza del quiosco-bar y la dueña de este se acercaron deprisa.

—¿Qué ha sido eso? ¿Qué ha pasado? —preguntó una de ellas desconcertada.

—Era una mujer. La vi perfectamente. Después se convirtió en una luz blanca y desapareció —dijo otra.

Estaban atónitas. No comprendían qué había sucedido. Sin embargo, mi hija estaba muy tranquila. «Es mágica», pensó. Me contó que cuando la conoció le pareció una especie de maga buena.

Esa persona era real, de este mundo o de otro, pero existía.

Dos años después de nuestro encuentro conocí a su madre en un hospital: Carmen. En nuestras charlas, a veces me hablaba de su hija y de sus nietos. Murieron en un accidente de tráfico en 1972. Ella conducía un Renault 4. Tenía treinta años. Los niños, cuatro y siete.

TIME LAPSE

La juventud es un error, la madurez es una lucha, y la vejez un arrepentimiento.

Benjamin Disraeli

Me concedieron de nuevo el don de la vida. En lo más profundo de mí sentía el deber de ayudar con mi experiencia a personas que estuvieran sufriendo a causa de enfermedades mortales o muy graves y pérdidas de seres queridos.

Tengo muy claro que morir es como nacer. De la misma manera que hay personas que nos reciben al llegar a esta vida terrenal, hay otras que lo hacen cuando llegamos al otro lado de esta vida física.

De dónde venimos y adónde vamos son las dos cuestiones que más han interesado a los hombres desde los albores de la historia humana. Pero quizá, la pregunta que encierra mayor misterio es si después de esta vida física vamos a otro lugar. Es lógico. Vengamos de donde vengamos, estamos aquí vivos. No nos preocupa tanto nuestro origen como nuestro destino.

Compartiré contigo las vivencias de algunas de estas personas y de sus familiares. ¿Qué veían en los días previos o momentos antes de su muerte? ¿Cuáles eran sus sentimientos y emociones en el lecho de muerte? Todos estos testimonios tienen muchas vivencias en común y las experimentan tanto personas analfabetas como otras con una elevada formación intelectual.

Muchos de ellos tuvieron visiones de parientes difuntos avisándoles de su muerte para que estuviesen tranquilos. Tanto los familiares como el personal médico fueron testigos de esto la mayoría de las veces.

Según pude comprobar, estas visiones suceden en un plano intermedio entre la vida y la muerte. La persona aún no ha pasado al *otro lado.* Se encuentra en lo que yo denomino el umbral o la antesala: el lugar donde estuve. No creo que nadie que la haya traspasado regresara.

La muerte es un viaje entre este plano terrenal hacia uno inmaterial.

Al menos, considerando el término *materia* como la utilizamos en la Tierra. Puede que sí exista materia en *el otro lado*, pero aún no podemos demostrar su existencia ni establecer una definición.

La antesala está habitada por seres espirituales cuya misión es ayudar a quien llega. Enfermos con los que he tratado que estaban muriendo me contaron qué hay en esa especie de lugar de paso o de tránsito.

Algunos de estos enfermos conocieron en el umbral a unos seres muy parecidos a aquellos con quienes estuve durante mi *gran viaje*. Incluso coincidían con la apariencia física y las vestimentas. Vivieron junto a ellos experiencias similares a la mía. En todos estos casos, siempre había uno de ellos que se comportaba como si fuera su guía.

Dependiendo de su religión o modelo de pensamiento, unos los denominaban ángeles, criaturas celestiales, seres de luz...

Uno de los hechos más significativos que he observado que tienen en común estos casos es que, quienes se hallan en la antesala, entran y salen de este lugar con facilidad. A mí me sucedió igual. Podía estar en varios lugares a la vez. Mientras me reanimaban estaba junto a los sanitarios y, al mismo tiempo, con mi madre y mi hermana, a cien kilómetros la una de la otra.

Si has vivido una situación igual o algún ser querido tuyo, sabes bien a qué me refiero. Para quienes no lo hayan experimentado, es importante que crean que este lugar existe. Cuando el enfermo les diga que está con otras personas o que ha hablado con parientes fallecidos, no crean que ha perdido la cordura. Nuestro ser querido no está ni en la Tierra ni en la otra vida. Se encuentra en la antesala. He comprobado cómo las personas que aceptan esto son los familiares que menos sufren con el enfermo y sobrellevan el duelo mucho mejor.

También es bueno que lo sepas tú, ya que algún día inexorablemente cruzarás al *otro lado*. Si sabes y aceptas que no es el final y que no te irás solo, te será de gran ayuda para vivir tus últimos momentos en calma y sin miedo. Tú estarás algún día en esa zona de paso y cuanto más sepas de ella, menos temerás abandonar este mundo y tendrás un tránsito mucho mejor.

Muchos de los enfermos terminales con los que he tratado han experimentado estar en ese umbral. En algunos casos, los médicos y familiares pensaban que el paciente no estaba en sus cabales. Otros, en cambio, los creían por la seguridad y claridad con la que explicaban

los acontecimientos.

Cuando alguien está próximo a encontrarse con la muerte, ya sea de forma esperada o inesperada como es el caso de sufrir cualquier tipo de accidente, puede vivir fenómenos extraordinarios en los meses, semanas, días u horas antes del desenlace. A veces, la persona puede tener sueños premonitorios mucho tiempo antes de que suceda su fallecimiento. ¿Conoces algún caso?

Una enfermera que acababa de perder a su padre me contó que él le dijo meses atrás que iba a morir de forma inesperada y dramática. Le preguntó cómo. Respondió que no sabía exactamente cómo. Se veía a sí mismo atrapado entre amasijos de hierro tratando de escapar. Después sentía como si le echaran un velo negro por la cabeza y tuvo conciencia de estar muerto. Sabía que sucedería en dos o tres meses porque era verano, el paisaje de las visiones era otoñal y sabía que tenía la misma edad.

Ella pensó que eran tonterías. Él era un hombre muy mayor. Estaba tan convencido de la proximidad de su muerte que le pidió ayuda en el papeleo con el testamento y demás gestiones para que todo estuviese en orden cuando llegase el momento. Ella le ayudó para que se callara de una vez. Estaba segura de que su padre no iba a morir. Creyó que se trataba de algún síntoma de demencia senil.

Al principio, él estaba triste y confuso. No sabía muy bien cómo despedirse de sus familiares y amigos porque no quería que supieran nada. Solo se lo había contado a su hija. Poco a poco fue aceptando su destino. Un día le dijo a su hija que saber que iba a morir era una de las cosas mejores que le había sucedido. Lo veía como una oportunidad para valorar todo cuanto tenía. Cuando llegase el momento, partiría con la conciencia tranquila, en paz.

Él le iba dando a su hija detalles de la antesala que visitaba de vez en cuando. Ahí contactaba con seres muy bondadosos que le tranquilizaban para cuando llegase el momento del adiós.

Día tras día, fue despidiéndose de la vida compartiendo con más intensidad que nunca los momentos junto a sus nietos, familiares y amigos. Pidió perdón a quien hizo daño, buscó a sus amistades de la juventud y llegó a reencontrarse con algunas para disfrutar recordando los viejos tiempos.

Ni un solo día se quejó. Todo lo contrario. Sonreía continuamente a todo el mundo, conocidos y desconocidos. Incluso se apuntó a un taller de cocina porque le prometió a su mujer el día de su boda que

aprendería a cocinar. Ella había fallecido años atrás y él se sentía mal por no haber cumplido su promesa. Aprendió tan rápido y tenía tan buena mano, que todos los domingos la familia se reunía en su casa para disfrutar de una paella hecha por él.

Ese otoño, un 1 de noviembre, Día de Todos los Santos, iba en el coche de uno de sus hijos para ir al cementerio y llevar flores a la tumba de su amada esposa. Se vieron involucrados en un accidente múltiple. El coche resultó siniestro total. El padre falleció. El hijo sobrevivió sin lesiones importantes. Para entonces su hija, en el fondo de su corazón, había llegado a aceptar que su padre estaba en lo cierto. Lo conocía bien y, al ser enfermera, sabía que no se trataban de síntomas de ninguna enfermedad. De alguna manera, según me contó, estaba más preparada que sus hermanos para aceptar lo ocurrido.

Los ejemplos de este tipo abundan. Son casos en los que quien va a morir ve su propia muerte a través de premoniciones. Por lo general, estas personas dejan solucionados todos sus asuntos pendientes, tanto en el aspecto legal como personal.

Pero, por lo general, la mayoría de las personas no disponen de tanto tiempo para arreglar los temas terrenales.

No termines nunca tu día sin haber perdonado a quienes te hicieron daño, incluido a ti mismo. En caso de que seas tú quien ha causado dolor a alguien, trata de compensar el daño. No lo digo pensando en la muerte por si esta fuera tu última noche, sino porque son acciones que has de llevar a cabo día a día si quieres crecer como persona y ser feliz.

Hablemos ahora de las personas que están en fase terminal. Ellas saben que van a morir. Entiendo que, cuando se trata de alguien a quien amamos, nos esforcemos por darle ánimos. Podemos acompañarlos, darles nuestro amor y hacer todo lo posible para que se sientan arropados.

Sin embargo, he visto cómo en muchas ocasiones los familiares se empeñan en dar falsas esperanzas al enfermo. No sirve de nada. El enfermo terminal sabe cuál será el desenlace. Mentir hará que se sienta peor. Tras ese esfuerzo de los demás por hacerle creer que todo saldrá bien, se esconde el dolor y el miedo a la pérdida. Ante una situación así, el enfermo podría llegar a sentirse culpable por morir. ¡No es justo para él!

En estas situaciones, el moribundo lo que desea es sentirse querido y vivir en paz lo que le quede de vida. Si la familia acepta lo que va a

ocurrir, para él será mucho más fácil abandonar este mundo. Sé que es muy difícil soportar que la vida de alguien a quien amamos está próxima a su fin, pero es la única manera de que el enfermo dé el paso hacia la otra vida de la manera más plena. Esto no quiere decir que no debamos mostrar nuestro dolor, pero el amor es el sentimiento prioritario y ha de estar por encima de todos los demás. Quien está en el lecho de muerte, recibirá este amor como la mejor medicina.

¿Has oído hablar alguna vez de los encuentros que tienen los enfermos o personas sanas con parientes difuntos que les avisan de su muerte? ¿Ha ocurrido algo así en tu familia o entorno?

Estas visiones en las que las personas son advertidas por sus allegados o algún familiar cercano suelen seguir un mismo patrón con diferentes detalles. Destaca que es un hecho que se da en todas las culturas desde que tenemos constancia de estos sucesos.

Un caso muy frecuente es el de la persona enferma que dice estar viendo a su padre, madre u otro familiar y explica que han venido a recogerla. Miran hacia un punto fijo y hablan con ellos con toda naturalidad. Según cuentan, sus seres queridos fallecidos les avisan para que estén preparados cuando llegue el momento de partir.

En otros casos, se comunican con esos parientes que los avisan de su muerte cercana a través de los sueños. Es algo que he visto con mucha asiduidad a lo largo de los últimos once años con los enfermos. Pero puede incluso ocurrir con personas sanas que están en su casa.

Un amigo me contó que su madre, joven y sana, se levantó una mañana y dijo haber tenido un sueño muy extraño en el que su padre y su hermano fallecidos aparecieron con una maleta. Le dijeron que se fuera preparando para el viaje. El sueño fue tan real, que la mujer estuvo preocupada todo el día. Antes de que llegara la noche, sufrió un derrame cerebral. Su muerte fue fulminante.

Lo que más llamó la atención de mi amigo fue que su madre era agnóstica y escéptica en todo lo relacionado con lo sobrenatural. Para ella, tras la muerte, el ser humano dejaba de existir en todos los sentidos.

El testimonio de los parientes que aparecen con una maleta para avisar a quienes van a morir se repite con frecuencia.

Te contaré la experiencia de una anciana que estaba ingresada. Servirá como ejemplo a esta situación tan habitual de contactar con familiares que ya no están en este plano físico. Una noche, yo estaba cuidando

de un familiar que estaba recuperándose, y escuché susurros que provenían de la habitación de al lado. Era de madrugada y en la habitación solo estaba la mujer sin ningún acompañante. Pensé que estaría hablando con alguna enfermera.

Intrigada, fui y vi a la mujer sentada en la cama hablando en voz baja hacia la pared. Yo llevaba dos años tratando con enfermos terminales y había visto suficientes casos como para saber que estaría charlando con parientes difuntos. Pero esta vez ocurrió algo diferente.

¡Podía escuchar cómo murmuraban los otros!

No llegué a entender qué decían ellos pues hablaban muy bajo, pero a ella sí la escuché decir: «Sí, ya quiero irme, mamá. Estoy tan cansada de ver cómo se van todos, tan cansada...».

Fui corriendo hacia la sala de las enfermeras. Estaban asustadas. ¡Ellas también podían escuchar esas voces! Me contaron que era algo que venía ocurriendo desde que fue ingresada, dos días antes. Además, era insólito que pudiese incorporarse ya que por su enfermedad en los huesos era imposible.

Me senté con ellas un rato. Tomamos un café mientras hablábamos tratando de no escuchar los susurros. Era inquietante. He de reconocer que me puse nerviosa y sentí miedo. ¡Yo, que había estado muerta!

A la mañana siguiente, la anciana murió. En su rostro había una sonrisa y una dulce expresión cuando la encontraron.

En otra ocasión, un paciente le hablaba a su mujer, que había muerto hacía trece años, al tiempo que hablaba con sus hijos presentes y conmigo. «¿Veis a mamá? Está sentada a mi lado en la cama. Viene a veme todos los días y hablamos mucho. No quiero que os preocupéis. Vuestra madre estará conmigo cuando me vaya. No quiero que tengáis miedo ni sufráis. Estaré bien. Estaremos bien.», dijo para tranquilizar a sus hijos.

Este patrón, como vemos, se repite con asiduidad. Los parientes del más allá vienen a avisar a la persona que va a morir para que esté preparada. Esto es de gran ayuda no solo para quien está sufriendo a causa de su enfermedad, sino para los familiares que creen que su ser querido no se irá solo.

Esto proporciona mucha tranquilidad y paz a todos y puede ejercer un maravilloso efecto reconfortante y curativo a quienes se van y a los que se quedan. Aceptando que estos sucesos tienen lugar, el duelo es

más llevadero para los familiares que pierden al ser querido porque se han dado cuenta de que existe una vida después de esta en otro plano.

Otro aspecto interesante es el de las premoniciones o visiones que tienen muchas personas acerca de la muerte de algún ser querido que no saben que ha fallecido. He vivido diversas situaciones en las que el enfermo, cuando le queda poco tiempo para abandonar este mundo, comenta haber visto y haber hablado con alguna persona amada que ha muerto. Para evitar su sufrimiento, sus familiares y el personal médico optaron por ocultarle la información. Entonces, ¿cómo podían saberlo? Solo queda una respuesta posible: porque era verdad lo que decían.

Uno de los hechos que más me impactó fue el de una adolescente con síndrome de Down que estaba con su familia en un hospital para visitar a un pariente que estaba ingresado. De repente, comenzó a mirar hacia un punto concreto de la habitación donde no había nadie y comenzó a reír alegre y a hablar: «Ay, siempre haciendo tonterías. Qué gracia me haces. ¿Por qué estás tan contento? ¿De qué te ríes tanto? Ah, vale. No te preocupes. ¡Qué payaso eres!».

La familia le preguntó con quién hablaba. «Con el primo Manuel», dijo con naturalidad. Todos quedaron atónitos. «Dice que está muerto. Está haciendo bromas. Hay que ver las cosas que tiene…».

El primo Manuel había muerto horas antes, pero no se lo dijeron para evitarle la pena. Tomaron todas las precauciones, de tal manera que no era posible que ella pudiera saberlo.

Fue algo que me impresionó mucho.

También he visto casos, aunque bastante menos frecuentes, de pacientes o personas que sufrieron algún tipo de accidente, cuya vivencia no fue de paz sino de angustia. Hablando con ellos, muchos tenían en común que estaban viviendo situaciones complejas, tenían una vida emocional muy inestable, sufrían por recibir daño de alguien o por infligirlo, y tenían asuntos que resolver en diversos ámbitos.

Esto me llevó a pensar que nadie cruza la antesala con sentimientos negativos. Yo estuve ahí y pude sentir que es un lugar donde, de alguna manera, sanamos nuestro espíritu antes de que este emprenda el viaje definitivo. No creo que nadie trascienda al plano de luz sin haber curado antes sus sentimientos negativos en la zona de paso.

Otro aspecto que quiero destacar es el de dejar morir en paz a quienes así lo manifiestan expresamente. He visto sufrir a los enfermos que

saben que van a morir cuando sus seres queridos les ruegan que permanezca con ellos, que luche y no se vaya. En muchos de estos casos, el paciente aprovecha para morir cuando se queda solo un momento o durante la noche cuando el familiar que lo cuida se queda dormido. ¿Te suena? ¿Te ha ocurrido alguna vez? ¿Sabes de alguien a quien le haya pasado? ¿Por qué crees que tantos enfermos mueren al amanecer cuando nadie está pendiente de ellos? Pueden viajar tranquilos.

Es muy importante no obligar a luchar a un ser querido enfermo que va a morir. Lo que esa persona desea es sentirse amada y arropada, poder morir en paz. No la atemos con una cadena a este plano terrenal del que necesita despegarse para continuar su camino hacia la luz. Nuestro ser querido sufrirá menos en el momento del adiós si ve en nosotros disposición para aceptar lo que va a ocurrir. Si en verdad lo amamos, nuestra responsabilidad es ayudarlo a desprenderse de su *yo* físico.

Por otra parte, están los casos de enfermos terminales que no mueren hasta que llega esa persona a la que están esperando que vive lejos. Al poco de llegar, el enfermo muere. Por fin ha podido despedirse. ¿Te suena también? ¿Has oído hablar de algún caso como este?

¿Crees que las dos situaciones mencionadas suceden por casualidad?

Creo que estos hechos nos enseñan que el enfermo tiene derecho a decidir cuándo ha llegado el momento exacto de abandonarse a la muerte inminente. Por lo tanto, permitamos que nuestros seres queridos en fase terminal decidan cómo quieren vivir los últimos momentos de su vida. Es su vida, no la nuestra, por muy unidos que estemos con esa persona. Cuando llegue tu hora, también querrás ser tú quien decida cómo hacerlo.

Por último, hablemos de lo que se arrepienten las personas antes de morir. Según un estudio de la enfermera australiana Bronnie Ware, experta en cuidados paliativos y enfermos terminales, son cinco los arrepentimientos más comunes antes de morir. Basándome en mi experiencia, puedo confirmar la veracidad de esta investigación.

En primer lugar, se arrepienten de no haber logrado sus sueños y de haber hecho lo que los demás esperaban de él. Al final, eran conscientes de no haber tenido una vida propia, sino una según las expectativas de otros.

En segundo lugar, desearían no haber trabajado tan duro. Esto les

hacía sentir muy culpables porque pasaron menos tiempo con sus seres queridos. Perdieron muchos momentos bellos que podrían haber compartido con los suyos.

Por otra parte, les habría gustado tener el valor de expresar sus verdaderos sentimientos. No lo hicieron por mantener la armonía con los demás. Con el tiempo, fueron acumulando ira y amargura. Esto les hizo infelices y les afectó incluso a la salud física y mental. Si volvieran a vivir, expresarían siempre lo que sintieran.

El cuarto arrepentimiento consiste en no haber mantenido el contacto con las amistades. Extrañaban a sus viejos amigos y se culpaban por no haber mantenido el contacto.

Por último, creían que deberían haberse permitido ser felices y no caer en las trampas de la vida. Si volviesen a vivir, aprenderían a relajarse y apreciarían las cosas buenas de la vida. Según ellos, ahí reside el secreto de la felicidad.

Añadiré otro remordimiento que me han confiado en diversas ocasiones: no haber sido agradecidos cada día por estar vivos y sanos.

Como ves, todas las pesadumbres antes de morir tienen que ver con el amor y las relaciones.

Pues bien, ¿qué te dicen los arrepentimientos?

¿A qué esperas para hacer todo lo que deseas?

Empieza hoy. Porque hoy es el mejor día de tu vida. Baila mientras puedas porque no sabes qué ocurrirá mañana.

Un domingo estaba bailando feliz con mi amiga María y, al día siguiente, le dijeron que podría morir. Y murió. Solo tenía quince años.

SIN MIEDO

Incluso la muerte no debe ser temida por alguien que ha vivido sabiamente.

Buda

Hay una enseñanza budista muy ilustrativa para comenzar este capítulo:

Parábola de la taza de té vacía

Un monje tenía siempre una taza de té al lado de su cama. Por la noche, antes de acostarse, la ponía boca abajo y, por la mañana, le daba la vuelta. Cuando un novicio le preguntó perplejo acerca de esa costumbre, el monje explicó que cada noche vaciaba simbólicamente la taza de la vida como signo de aceptación de su propia mortalidad. El ritual le recordaba que aquel día había hecho cuanto debía y que, por tanto, estaba preparado en el caso de que le sorprendiera la muerte. Y cada mañana ponía la taza boca arriba para aceptar el obsequio de un nuevo día.

El monje vivía la vida día a día, reconociendo cada amanecer que constituía un regalo maravilloso, pero también estaba preparado para abandonar este mundo al final de cada jornada.

La muerte de mi amiga María fue muy dura para mí. Yo apenas era una adolescente. Un día, de repente, nos dijo a los de la pandilla que tenía leucemia. Éramos tan jóvenes que ni siquiera sabíamos en qué consistía esa enfermedad. No nos lo podíamos creer. Ella era pura vida. Sensible, cariñosa, guapa, generosa y, sobre todo, muy divertida. ¡Le encantaba bailar!

Fue terrible ver cómo se marchitaba día a día. Estábamos todos destrozados.

Con la enfermedad, se aisló. Se sumió en una profunda tristeza. Sentía lástima de sí misma y nosotros de ella.

Tras sufrir durante mucho tiempo, murió. Cuando estaba en la última fase de su enfermedad, fuimos a visitarla al hospital una tarde. Aquella fue su última noche. Nos quedamos consternados. Para todos fue nuestro primer contacto con la muerte. No era algo que solo ocurría a las personas mayores como habíamos creído hasta entonces. Podía pasarle a cualquiera.

Nunca volvimos a hablar de ella porque nos dolía demasiado hacerlo. Intentamos proseguir juntos como si no hubiera pasado nada. Sin embargo, ella se llevó consigo una parte nuestra. Nada volvió a ser como antes de que ella enfermase. Tomamos caminos diferentes y nunca volvimos a vernos.

Siempre me pregunto por qué en vez de mi padre fue ella quien salió a recibirme cuando llegué al *otro lado*. No conozco la respuesta, pero si puedes escucharme, María, siempre te daré las gracias por haber impedido que cruzase el umbral. Algún día volveremos a bailar. Estoy segura.

Me acuerdo mucho de ella. ¿Seguirá sentada en el mismo lugar o se habrá reunido ya con su madre? De ser así, sin duda estará bailando en algún lugar precioso del Universo.

Recuerdo, detrás de mi amiga, a aquella pared o puerta inmensa y brillante, deslumbrante de luz blanca cegadora. Sabía por instinto que tras ella estaba «la otra vida».

En algunas culturas no existe el miedo a la muerte. Durante milenios, las civilizaciones han rendido culto a uno de los grandes misterios de la humanidad. Algunas sociedades creían con firmeza en la existencia de una vida más allá de esta. Tenemos uno de los ejemplos más universales en los egipcios. Los faraones eran enterrados con objetos de la vida cotidiana.

En nuestra sociedad occidental, la muerte siempre se ha tratado desde el temor. Ya sea por cuestiones religiosas o de otro tipo, desde que somos pequeños nos infunden el miedo a morir. Al final, la muerte se convierte en un tabú. He conocido a personas que han llegado a avergonzarse de que un familiar suyo falleciese de cáncer, llegando a ocultar el verdadero motivo de su muerte a los demás. ¿Qué tiene de vergonzoso morir, sea por la causa que sea?

En los suicidios es mucho peor. La sociedad occidental y otras culturas nos han inculcado que no tenemos derecho sobre nuestras vidas. Incluso las compañías de seguro no pagan en caso de que el cliente se

haya quitado la vida o no pueden recibir un entierro normal dependiendo de su religión.

He conocido a dos personas que se suicidaron. Los dos eran amigos míos, pero se trata de dos casos diferentes. En realidad, ninguno de ellos deseaba morir, pero no tenían motivos para vivir y transformaron el dolor en un sufrimiento espantoso. Por supuesto que tenían razones de sobra para vivir por muy mal que les fuera todo, pero hay personas que nunca encuentran su lugar en la Tierra. ¿Vamos a tratarlos como desperdicios humanos por ello? ¿Acaso yo soy mejor que ellos porque encontré mi propósito en la vida?

Todas estas creencias están muy arraigadas en el subconsciente colectivo. No es fácil erradicar una idea enraizada desde hace siglos en la mente global. La buena noticia es que, por naturaleza, el ser humano tiene la opción de evolucionar hacia un nivel superior de conciencia.

El miedo a la muerte y a las enfermedades es consustancial a nuestro instinto de supervivencia. Ese temor nos protege para conservar nuestras vidas y que la raza humana no se extinga. Sin embargo, una cosa es el miedo natural a lo desconocido y otra bien distinta el profundo temor con el que muchos viven pensando en la muerte. En estos casos hablamos de tanatofobia: el miedo a la muerte llevado al límite.

Nos guste o no, lo único seguro que tiene la vida es la muerte. Es difícil aceptar este hecho. Solemos evitar pensar en ella creyendo que aún nos quedan años por delante.

No podemos vivir continuamente pensando que hoy será nuestro último día de vida. Conozco personas que sienten auténtico pavor ante la idea. Y mientras tanto, pasa la vida...

Tampoco podemos vivir acobardados sabiendo que algún día llegará. Pese a ello, podemos tomar consciencia de que nosotros moriremos, al igual que las personas a las que queremos. Porque si no, el miedo a ese día hará que vivas un infierno. ¿No sería mucho mejor aprovechar todo lo que tienes hoy, ya sea más o menos? Si aceptas la vida como algo natural, también admitirás la muerte como parte de tu existencia.

Como sabes, el mundo es dual. La luz no existiría si no existiera la oscuridad. Y lo mismo sucede con la alegría y la tristeza, la compañía y la soledad, la serenidad y la ira... La muerte es la otra cara de la vida, y viceversa. No puede existir la una sin la otra.

Quizá hayas escuchado más de una vez que hay personas que no temen morir, sino la forma. El miedo a sufrir. Nadie quiere morir sufriendo. Fue lo que a mí me ocurrió y es terrible. El dolor nos espanta. Es natural.

Existen diversas estrategias para vencer el temor a la muerte. La primera, como hemos visto, es la aceptación. A continuación, la más simple de todas: esforzarse en vivir. Obvio, pensarás. Exacto. Es indudable. ¿Por qué entonces la mayoría de las personas no lo practican? Quizá por pereza o la ilusoria falta de tiempo. Excusas. Para vivir no valen los pretextos. Es más fácil quejarse de todo que afrontar aquello que no nos gusta de nuestras vidas. O quieres vivir bien en todos los sentidos de la palabra, o no.

Y para ello tendrás que poner de tu parte por estar sano. Habrá enfermedades y accidentes que podrás evitar. Otros no. Cuanto más sano estés, mayor será tu energía vital y vibrarás en la frecuencia opuesta a la del miedo, apartando así de ti el temor a morir porque te sentirás VIVO.

No he conocido aún a ninguna persona enérgica y emocionalmente fuerte que piense en la muerte desde el miedo. Están centradas en su presente. Cuanto más te ocupes en tu «ahora» de estar bien en todos los ámbitos, esta realidad se manifestará en el futuro. El día que estás viviendo hoy es una suma de todas las decisiones y acciones que tomaste en el pasado. Todo aquello que hagas hoy y en lo que estés enfocado se materializará en tu futuro.

Si eres de quienes sienten auténtico miedo a la muerte, trata de averiguar qué provoca en ti esa emoción tan fuerte. Tal vez tu miedo a morir tiene su origen en algún suceso trágico que derivó en un trauma emocional. Intenta descubrir ese hecho: la muerte de un ser querido o de una mascota... O puede que en tu pasado ocurriese un acontecimiento ajeno a ti y a los tuyos, pero que te conmocionó. Si descubres el origen, te será más fácil racionalizar el episodio vivido.

Cada día cobran más importancia las investigaciones acerca de la naturaleza emocional de las enfermedades. La mayoría de médicos y enfermeros con los que he tratado me han asegurado que han comprobado cómo muchas de las enfermedades con las que se enfrentan a diario tienen su origen con algún sentimiento: soledad, ira, rencor, desdicha...

Por lo tanto, si controlamos nuestra mente podríamos evitar algunas enfermedades. Los pensamientos son los responsables de provocarnos determinadas emociones y estas nos hacen actuar de una manera u

otra. Así, según cuidemos nuestros pensamientos, obtendremos unos resultados u otros (enfermedad o no enfermedad), ya que estos derivan de las acciones que hayamos tomado.

En estos últimos once años he podido constatar un hecho del que seguro habrás oído hablar. ¿Cuántas veces ha llegado un enfermo leve a un hospital, ha ingresado y ha muerto en poco tiempo? Por el contrario, ¿en cuántas ocasiones, personas que padecían enfermedades mortales se curaron sin explicación aparente?

En el primer caso, los enfermos están solos. No tienen a nadie. Para ellos, la vida carece de significado. Nada les motiva. Los otros, por el contrario, están rodeados de sus familiares y amigos. Tienen una causa para vivir y responsabilidades. Esto les impulsa a poner de su parte para mejorar. Se esfuerzan en recuperarse porque la vida tiene sentido para ellos.

Seguramente habrás conocido algún caso como este que he visto con frecuencia: el de las personas que viven solas y tienen alguna mascota que depende solo de ellas. Cuando los dueños ingresan en un hospital, en la mayoría de los casos mejoran con mayor rapidez que otras personas que están peor que ellos. En ocasiones, llegan incluso a superar enfermedades diagnosticadas como mortales.

No quiero decir con todo lo expuesto hasta ahora que podamos esquivar a la muerte. Pero míralo de esta manera: sí podemos vivir más y mejor. Podemos aceptar que el origen de muchas enfermedades radica en su naturaleza emocional.

Tras mi muerte clínica, indagué sobre la relación entre la salud y las emociones. Louis L. Hay, pionera de los libros de autoayuda y crecimiento personal, señala en su libro *Usted puede Sanar su vida* que «el cuerpo, como todo en la vida, es un espejo de nuestras ideas y creencias. El cuerpo está siempre hablándonos; solo falta que nos molestemos en escucharlo».

En *Obedece a tu Cuerpo. Ámate*, la escritora canadiense Lise Bourbeau explica que «las causas más comunes de la enfermedad son las actitudes y emociones negativas, la culpabilidad, la búsqueda de atención y la utilización de la enfermedad para evitar una situación desagradable».

Descubrí que eso fue lo que me ocurrió. Mi cuerpo estaba enfermo porque mi mente creó un ambiente interior enfermo. La negatividad

fue expandiéndose por todo mi ser. A través de la enfermedad, mi cuerpo me envió una señal de alarma. Debía cambiar mis pensamientos, afrontar la vida y mis emociones.

Es cierto que todos queremos estar sanos, pero a veces permitimos que nuestros pensamientos creen la situación idónea para el desarrollo de la enfermedad.

Nuestro cuerpo es un espejo de nuestra mente. Todo cuanto esta piensa, se refleja en él y, como consecuencia, lo que sentimos. Cada célula de nuestro ser responde a cada uno de nuestros pensamientos y produce en nuestra salud un efecto positivo o negativo.

Cada enfermedad encierra una lección que hemos de aprender. No son momentos de queja, victimismo ni de sentir culpa. Yo lo hice y enfermé aún más, hasta el último aliento.

¿Conoces el dicho «El cuerpo grita lo que la boca calla»? Para eliminar las causas que originaron en nosotros alguna enfermedad o bien para evitarlas, debemos entrar en la habitación oscura de nuestro interior donde comenzó el proceso. Una vez ahí, comprobarás que lo único a lo que te enfrentas es a un pensamiento. Cambia el pensamiento y desaparecerá la emoción que te llevó a perder tu salud.

Los sentimientos negativos matan. Lo he visto. El rencor, el resentimiento, el odio, la tristeza, la falta de amor a uno mismo, la culpa, el victimismo... Estas emociones causan graves daños a nuestra salud. A mí me mataron. Primero enferma tu espíritu. Después, tu cuerpo.

Para evitar que esto ocurra, necesitamos tres acciones: cambiar nuestra forma de pensar, perdonar y aprender a amarnos y aceptarnos. Para combatir la raíz emocional de las enfermedades, debemos trabajar con el amor en todas sus formas de expresión: el perdón, la tolerancia, el respeto y la comprensión hacia uno mismo y hacia los demás.

Sustituye tus creencias negativas que provocan la manifestación de enfermedades por sentimientos positivos que fortalecen tu salud. No basta con pensar que mereces ser feliz y vivir bien. ¿Sabías que solo somos conscientes del 5 % de la información que nos llega del exterior? El otro 95 % queda almacenado en el subconsciente. Repite cada día todas las bondades que te mereces hasta que tu subconsciente lo acepte como válido.

Cuando regresé de mi *gran viaje*, comencé a cambiar mis

pensamientos. Consolé y mimé a la niña herida que habitaba en mi interior. Hoy puedo afirmar sin miedo a equivocarme que el amor a mí misma, el perdón, el amor y la fe en mi propio poder creador y en la existencia de un Espíritu Universal me curaron. Soy una privilegiada. Lo sé. Hay niños que mueren y otras personas no tuvieron ni tendrán una segunda oportunidad como yo la tuve. Pero también sé que todo tiene un porqué, aunque no hayamos alcanzado aún el nivel suficiente de evolución para comprenderlo. Puede que algún día tengamos todas las respuestas. O puede que no. Quizá no conocer nunca la solución de todas las cuestiones forme parte del misterio de la vida.

En mi experiencia en los hospitales como acompañante, en los grupos de apoyo y asociaciones de enfermos, he conocido a cientos de personas con todo tipo de dolencias. En muchos casos me parecía injusto y cruel el sufrimiento que padecían. ¿Por qué tanto dolor? No tengo la respuesta. Pero puedo afirmar con rotundidad que aquellos enfermos que afrontan su situación de manera positiva y con aceptación se recuperan con mayor facilidad. Y si no logran sanar, se despiden de la vida en paz. Para la mayoría de médicos que he conocido es un hecho constatado.

Los milagros ocurren cada día. El poder de que sucedan reside en nuestro interior y en los pensamientos. Llena tu vida de significado. Crea experiencias que perduren para siempre y que formen parte de tu historia e identidad. Atesora los momentos felices en tu memoria para volver a emocionarte siempre que los recuerdes. Recordar es volver a vivir.

El reloj continúa avanzando con su tictac acompasado hacia un final inevitable. Por eso es tan importante aprovechar los momentos que pasan y nunca regresarán. Así, cuando el tictac deje de sonar, podremos sentirnos felices por haber vivido de forma plena.

TRISTEZA DE AMOR

La muerte no existe, la gente solo muere cuando la olvidan; si puedes recordarme, siempre estaré contigo.

Isabel Allende

¿Conoces este hermoso poema escocés para despedir a un ser querido?

Puedes llorar porque se ha ido

o puedes sonreír porque ha vivido;

puedes cerrar los ojos y rezar para que vuelva

o puedes abrirlos y ver todo lo que ha dejado;

tu corazón puede estar vacío porque no lo puedes ver

o puede estar lleno del amor que compartes;

puedes llorar, cerrar tu mente, sentir el vacío,

dar la espalda o puedes hacer

lo que le gustaría:

sonreír, abrir los ojos, amar y seguir.

Si hay un miedo igual o mayor a nuestra muerte es la de nuestros seres queridos.

Cuando perdemos a alguien a quien amamos, en el fondo lo que duele es la ausencia. Es un acto egoísta, pero natural. Sentir dolor nos humaniza. Nunca más volveremos a escuchar la risa de la persona querida, oler su piel, sentir el tacto de sus manos, el calor de su abrazo, escuchar su voz... Es devastador. Puedes sentir como si tu corazón se partiese literalmente en miles de fragmentos. El latir de tu vida se detiene de golpe mientras la Tierra sigue girando.

Incluso para quienes tenemos la certeza de que esa persona prosigue su vida en otro plano y que su espíritu ya no está en ese cuerpo, la pérdida es aniquiladora. El vacío, insondable. La desolación parece no tener fin. No hay palabras que puedan explicar el dolor que experimentamos cuando perdemos a un ser querido.

No podemos evitar lo inevitable, pero podemos elegir cómo vamos a sobrellevar la pesada carga emocional.

Si has vivido esta experiencia, seguramente alguien te dijo para consolarte que a la persona que perdiste no le gustaría ver cómo sufres. Pero no sentiste alivio. En los momentos de pérdida, no hallamos consuelo en las frases de aliento de los demás. Sin embargo, ayuda el hecho de que otras personas se preocupen por ti y estén a tu lado en momentos tan transcendentales.

La raza humana necesita compartir. Es en los peores momentos de nuestra existencia cuando se manifiesta el poder del amor genuino, sin aditivos. ¿Cuántas veces la muerte de un ser querido ha servido para darnos cuenta de a quiénes les importamos de verdad? Compartir el dolor reduce el peso del cargamento afectivo.

Este hecho no solo se da entre los humanos. Impresiona ver cómo viven el duelo algunos mamíferos como las ballenas, elefantes, delfines e incluso algunas aves. El psiquiatra Sigmund Freud afirmaba que el hombre es el único animal sobre la faz de la Tierra consciente de la muerte. Por el contrario, las últimas investigaciones con algunos mamíferos y aves desacreditan la hipótesis del ilustre doctor.

Mientras viví en Costa Rica y durante algunos de mis viajes a este país, he presenciado varios casos de muerte en la selva de diversos tipos de animales. Los más interesantes son los relacionados con primates. Es conmovedor ver cómo sufren y expresan su dolor con llanto y dándose muestras de consuelo entre ellos.

El caso que más me impactó tiene que ver con el llamado mono aullador, también conocido como congo. Había oído hablar de sus ritos fúnebres. Hasta que un día lo vi. Una manada de diecinueve miembros se reunió en torno al difunto. Entre lamentos y sollozos, entonaron un cántico fúnebre. Un sobrecogedor ritual funerario.

Cuando mi padre murió, muchas personas trataron de consolarme con las frases típicas. Sé que lo hacían con todo el cariño del mundo, pero ninguna me aliviaba. Hasta que alguien dijo algo que me hizo sentir algo diferente: «Siéntete orgullosa de haber sido la hija de alguien tan especial. Eres muy afortunada. Yo nunca conocí a mi padre. ¡Qué

suerte la tuya!».

Yo era afortunada… Mi padre acababa de morir y era una privilegiada. En medio de aquel sufrimiento atroz, sentí paz por primera vez. No conocía a aquella persona de nada, pero fue como un bálsamo para mi alma dolorida.

Mi duelo no fue natural. La primera fase duró demasiado tiempo. Yo tenía veinticuatro años recién cumplidos. «Las lágrimas son adictivas», suele decir Laura. El sufrimiento también: es dolor no gestionado. Cuando tenemos miedo a enfrentar la vida, nos encogemos como niños asustados. No nos atrevemos a permitirnos ser como somos. Eso me ocurrió a mí. No pude o no quise afrontar mis emociones. Lo fácil era culpar de la muerte de mi padre al mundo y a Dios, si es que existía.

Una vez leí una frase del médico y psicoterapeuta Alfred Adler que me encantó: «No sufrimos por nuestros traumas, sino que los aprovechamos para nuestros fines». Con el tiempo comprendí que era cierto. En los momentos duros, lo más sencillo es quejarse y vivir como una víctima. Lo complicado es desafiar cara a cara la realidad, por difícil que esta sea. No es cuestión de ir de «duros» por la vida, más allá de nuestros límites, ya sean físicos, mentales o emocionales. Es peligroso traspasar nuestras limitaciones. Podríamos rompernos en pedazos. Eso fue lo que me ocurrió.

Me esforcé en sufrir. Podría haberlo hecho en vivir. Creo que el coste de energía habría sido el mismo, pero no lo hice. Y, por ello, el camino que transité fue muy largo y penoso. La no aceptación de la muerte de mi padre impidió que avanzara como persona. Me recluí en un mundo interior lleno de demonios, miedos y soledad. El infierno existía. Estaba dentro de mí.

Con el tiempo, aprendí a recordarlo con amor y no desde el rencor hacia el mundo cruel. Sentirnos dichosos por haber sido amados por esa persona que ya no está aquí es un privilegio.

No quiero que vivas un duelo como el mío. Hemos de llorar la muerte de quienes amamos. Pero nunca olvides que tú eres la persona a la que más has de amar. Es totalmente cierto que el amor empieza por uno mismo. No es una frase hecha. No es un cliché. No es un tópico. No puedes dar lo que no tienes. Si no te amas, ¿cómo vas a dar amor a nadie?

No pude o no quise superar la muerte de mi padre. Tuvieron que pasar muchos años hasta que lo acepté. Hoy vivo feliz con su recuerdo. Me

siento muy orgullosa de ser su hija. Tengo mucha suerte por haberlo tenido como padre. Era pura bondad. El hombre más humilde y honesto que he conocido. Muchas personas no pueden decir lo mismo de su padre. Sí, soy una privilegiada.

¿Cómo superar la muerte de un ser querido?

En 1969 se describieron por primera vez las cinco etapas de duelo, que fueron propuestas por la psiquiatra Elisabeth Kübler-Ross en su libro *Sobre la muerte y los moribundos*. Según ella, el recorrido que se transita para sanar la pérdida de un ser querido pasa por las fases de la negación, ira, negociación, depresión y aceptación.

Se trata de un proceso de aprendizaje donde finalmente asumiremos que es posible convivir con esta pérdida y continuar en una realidad en la que este familiar ya no estará.

He comprobado que estas etapas no suceden en el orden mencionado, sino que vamos y venimos de ellas hasta finalmente aceptar la muerte como un hecho inevitable de la vida. Son muy diferentes las reacciones y los tiempos de cada persona durante el duelo. Cada uno procesa la información negativa de una forma específica.

Cuando alguien se entera de la enfermedad terminal o muerte de un ser querido, su primera reacción es negar la verdad de esta noticia desoladora. En esta etapa se rechaza la realidad de la situación. En realidad, es un mecanismo de defensa cuyo objeto es buscar mitigar la conmoción producida por la nueva realidad. Así, solo permite entrar en nosotros el dolor que estamos preparados para soportar. En esta fase se dicen frases como «Esto no me puede estar pasando a mí».

La negación sirve para calmar el peso total del golpe. En este primer momento, nos sentimos incapaces de continuar adelante. No podemos creer que no veremos nunca más a la persona que amamos, pero poco a poco, con el tiempo, el doliente comienza a darse cuenta de lo sucedido.

Si la persona que ha sufrido la pérdida permanece durante largo tiempo en ella, puede llegar a perjudicar su salud física y mental gravemente. Al no soportar lo ocurrido, no es capaz de enfrentarse a la pérdida y avanzar. Tal fue mi caso como he explicado antes.
La etapa de la ira aparece cuando ya no es posible negar esta muerte y se manifiesta la realidad de la pérdida. Dirigimos esa rabia hacia aquellos que creemos que son los causantes de la pérdida, de forma directa o indirecta. A veces, canalizamos la rabia hacia nosotros

mismos en forma de culpabilidad por no haber estado el tiempo suficiente con quien ya no está. Podemos llegar a odiarnos si creemos que no hicimos lo suficiente por ese ser querido mientras vivió o si estábamos peleados cuando murió.

Castigarte por lo que no hiciste bien o por lo que hiciste mal respecto a esa persona, solo te perjudica a ti, en el plano físico y emocional. Guarda el látigo y deja de fustigarte. No puedes cambiar el pasado, pero puedes aprender de él para ser mejor persona y evitar sentirte igual de mal contigo mismo en las pérdidas que puedas sufrir en el futuro.

La tercera etapa del proceso del duelo es el regateo. Llega cuando vamos afrontando la realidad en la que estamos. Somos conscientes de que el tiempo pasa y la ausencia continúa presente. En este periodo comenzamos a imaginar nuestra vida sin la persona que ya no está junto a nosotros. Barajamos diferentes alternativas para sobrellevar la pena. La mente busca los caminos posibles para encontrar la armonía.

La tristeza o depresión es un estado que en ocasiones se vive a lo largo de todo el proceso o bien se manifiesta transcurrido un tiempo. Al principio del duelo, los familiares y amigos te acompañan por un espacio de tiempo. Quienes viven lejos, te llaman a diario para animarte. El dolor se lleva mejor con las muestras de cariño de estas personas que se ocupan de que estés lo mejor posible.

Al cabo de los días, cada uno vuelve a su vida. Las llamadas o mensajes disminuyen. Es cuando puede caer sobre ti el peso de la soledad y sufrir una crisis de tristeza o incluso depresión. Tienes derecho a llorar y sentirte impotente. Tienes derecho a sentir dolor y expresarlo. Permítete ser vulnerable, pero recuerda que, si las lágrimas son adictivas, la tristeza también lo es.

Es un estado natural del proceso, pero del grado en que lo experimentes dependerá tu estancamiento o el avance hacia el momento de admitir la pérdida.

La etapa de la aceptación llega cuando la ausencia se ha convertido en cicatriz, pero no duele. Esa marca siempre te acompañará a lo largo de tu vida. Sin embargo, el recuerdo no te impedirá ser feliz.

No percibas nunca la muerte como un castigo, sino como parte de la vida.

En la vida hemos de experimentar procesos que requieren de dolor, pero no podemos quedarnos eternamente ahí. Nuestra responsabilidad

es levantarnos cuando caemos y proseguir adelante. La lluvia cesa, la tormenta se aleja, la oruga se transforma, y tú debes entender que eso que sucede solo es un proceso que de la noche te llevará al amanecer. Las muertes de mis seres queridos y enfermos a los que acompañé encierran lecciones muy valiosas que me han ayudado a crecer para convertirme en una persona con más humanidad.

Si estás sufriendo una pérdida, ten presente que lo mejor siempre está por llegar. Respira y confía. Todo pasará. La paz interior llevará la paz a tu vida exterior.

Gracias a mi amiga Laura conocí un relato que me ayudó mucho a trabajar mi paciencia en todos los ámbitos de mi vida. Puede que ya conozcas el cuento *La isla de los sentimientos* de Jorge Bucay. Si no lo has leído, espero que te ayude tanto como me ayudó a mí. Y si lo conoces, nunca está de más recordar qué sentimiento es nuestro mejor amigo en los peores momentos.

La isla de los sentimientos

Érase una vez una isla donde habitaban todos los sentimientos: la ALEGRÍA, LA TRISTEZA, y muchos más, incluyendo el AMOR. Un día, se les fue avisado a los moradores de la isla que esta se iba a hundir.

Todos los sentimientos se apresuraron a salir de la isla, se metieron en sus barcos y se prepararon para partir, pero el AMOR se quedó porque quería estar un rato más en la isla a la que tanto amaba antes de que se hundiese.

Cuando por fin estaba ya casi ahogado, el AMOR comenzó a pedir ayuda.

En eso venía la RIQUEZA, y el AMOR le dijo:
—RIQUEZA, ¡ay, ay, llévame contigo!
—No puedo. Hay mucho oro y plata en mi barco, no tengo espacio para ti.

Él le pidió ayuda a la VANIDAD, que también venía pasando:
—¡Ay, VANIDAD! ¡Por favor, ayúdame!
—No te puedo ayudar, AMOR. Tú estás todo mojado y vas a arruinar mi barco nuevo.

Entonces, el AMOR le pidió ayuda a la TRISTEZA:
—TRISTEZA, ¿me dejas ir contigo?
—¡Ay, AMOR! Estoy tan triste que prefiero ir solita...

También pasó la ALEGRÍA, pero ella estaba tan alegre que ni oyó al

AMOR llamar.

Desesperado, el AMOR comenzó a llorar, ahí fue cuando una voz le llamó:

—Ven, AMOR. ¡Yo te llevo!

Era un viejito, pero El AMOR subió al bote y empezaron a remar para alejarse. No pasó mucho tiempo antes de poder ver como el último centímetro de la isla se hundía y desaparecía para siempre. AMOR olvidó preguntarle su nombre. Al llegar a tierra firme, preguntó a la SABIDURÍA:

—¿Quién era el viejito que me trajo aquí?

Entonces la SABIDURÍA lo miró largamente a los ojos y respondió:

—Es el único capaz de conseguir que el amor sobreviva cuando el dolor de una pérdida le hace creer que es imposible seguir. Es el único capaz de darle una nueva oportunidad al amor cuando parece extinguirse. El que te salvó, AMOR, es el TIEMPO…

ESTE LADO DEL PARAÍSO

La ciencia no puede resolver el último misterio de la naturaleza. Y eso se debe a que, en última instancia, nosotros mismos somos una parte del misterio que estamos tratando de resolver.

Max Planck

A los que creen ciegamente en la ciencia les diría que nunca subestimen la ciencia del futuro, la que nos descubrirá que lo sobrehumano y el más allá serán también ciencia, aunque ahora mismo no lo puedan ver. La ciencia no es inamovible ni absoluta. Está creada por humanos y, por lo tanto, no es perfecta. Los científicos actuales deberían abrir su mente sin esperar a que algo sobrenatural llegue a sus vidas.

Comencemos este capítulo ilustrándolo con la siguiente metáfora.

Parábola de los dos gemelos

En el vientre de una mujer embarazada se encontraban dos bebés. Uno pregunta al otro:
—¿Tú crees en la vida después del parto?
—Claro que sí. Algo debe existir después del parto. Tal vez estemos aquí porque necesitamos prepararnos para lo que seremos más tarde.
—¡Tonterías! No hay vida después del parto. ¿Cómo sería esa vida?
—No lo sé, pero seguramente habrá más luz que aquí. Tal vez caminemos con nuestros propios pies y nos alimentemos por la boca.
—¡Eso es absurdo! Caminar es imposible. ¿Y comer por la boca? ¡Eso es ridículo! El cordón umbilical es por donde nos alimentamos. Yo te digo una cosa: la vida después del parto está excluida. El cordón umbilical es *demasiado corto.*
—Pues yo creo que debe haber algo. Y tal vez sea solo un poco distinto a lo que estamos acostumbrados a tener aquí.
—Pero nadie ha vuelto nunca del más allá, después del parto. El parto es el final de la vida. Y, a fin de cuentas, la vida no es más que una angustiosa existencia en la oscuridad que no lleva a nada.
—Bueno, yo no sé exactamente cómo será después del parto, pero seguro que veremos a mamá y ella nos cuidará.

—¿Mamá? ¿Tú crees en mamá? ¿Y dónde crees tú que está ella?

—¿Dónde? ¡En todo nuestro alrededor! En ella y a través de ella es como vivimos. Sin ella, todo este mundo no existiría.
—¡Pues yo no me lo creo! Nunca he visto a mamá, por lo tanto, es lógico que no exista.
—Bueno, pero, a veces, cuando estamos en silencio, tú puedes oírla cantando o sentir cómo acaricia nuestro mundo. ¿Sabes? Yo pienso que hay una vida real que nos espera y que ahora solamente estamos preparándonos para ella...

La ciencia ha constatado que al estado de muerte clínica le sigue un espacio de tiempo, de entre unos segundos y una hora aproximadamente, en el que los esfuerzos médicos pueden conseguir revertir el proceso de la muerte.

Pero ¿existe la muerte realmente? ¿Qué opina la ciencia al respecto?

Los testimonios de quienes han regresado de una muerte clínica son atribuidos por muchos médicos a la medicación. Sin embargo, están datados casos en los que las personas no estaban medicadas, como yo. En otros casos argumentan que la hipoxia, estado de deficiencia de oxígeno en la sangre, crea la ilusión del túnel de luz, encuentro con familiares fallecidos, seres luminosos... Entonces, ¿por qué son similares los relatos de los adultos y de los niños, incluso menores de cuatro años, que han regresado de una muerte técnica?

Por otra parte, pienso que la ciencia nos ha permitido avanzar en prolongar la vida, pero aún sabe muy poco sobre cómo prepararnos para morir mejor. La ciencia actual aún tiene mucho que aprender y replantearse, incluyendo el concepto de humildad.

La muerte fue y continúa siendo uno de los grandes tabúes de nuestra cultura. Creo que no debemos descartar lo que no vemos. A lo largo de la historia se han dado miles de casos de «resucitación» inexplicable de la que han sido testigos médicos de todo el mundo.

Veamos un par de ejemplos asombrosos de personas declaradas técnicamente muertas y que revivieron. Uno de los casos más sorprendentes y sin explicación para los médicos es el de Lorna Baillie. En el año 2012, cuando tenía 49 años, volvió a la vida tras casi una hora clínicamente muerta después de que sufriera un infarto masivo. Trataron de reanimarla sin éxito durante tres horas.

A los 45 minutos de retirarle el soporte vital, su marido, John Baillie, de 58 años, se acercó a ella y le dijo: «Lorna, vuelve. Te amo». Entonces, la mujer comenzó a parpadear y ocurrió lo imposible.

Las dos hijas de Lorna estaban presentes, junto a su cama, preparadas para la despedida. La enfermera que los acompañaba no quiso dar falsas esperanzas a la familia y les dijo que era una reacción normal después del esfuerzo de reanimación prolongado. Según dijo, se trataba de movimientos involuntarios.

La señora Baillie continuó recuperándose. Pese a ello, los médicos advirtieron a su marido de que no podía tener suficiente actividad cerebral para llevar una vida normal. En cambio, todas las pruebas médicas revelaron que no presentaba daños cerebrales.

El personal sanitario que la asistió continúa sin hallar una explicación.

El director del hospital donde sucedió explicó que era poco probable que la mujer sobreviviera, porque sus funciones vitales se habían deteriorado seriamente y, sin embargo, lo había hecho. Este tipo de recuperaciones es extremadamente rara.

Otro caso sorprendente es el de Dylan Askin en Derby, Inglaterra, ocurrido en abril de 2016. A este niño de dos años los médicos le diagnosticaron una rara enfermedad por la que tenía los pulmones cubiertos de cáncer. El pequeño empeoró hasta que finalmente quedó en coma. Los médicos creyeron que no sobreviviría, ya que sus analíticas así lo indicaban. Los padres, ante la terrible noticia, decidieron desconectar al pequeño del soporte vital. Entonces, Dylan empezó a moverse y despertó.

El niño superó su enfermedad y se encuentra en perfecto estado.

Estos son solo una minúscula muestra de todos los casos que se dan con más frecuencia de la que muchos creen.

Como ya dije, tras mi experiencia me enfoqué más en ayudar a enfermos mortales y terminales. No sentía gran interés por indagar acerca de este tipo de sucesos extraordinarios. Sin embargo, la vida atrajo y continúa atrayendo hacia mí a personas con vivencias muy parecidas a la mía. Es curioso. Nuestros espíritus se reconocen entre ellos al haber estado en el mismo lugar. Al cabo de un rato de charla, o incluso sin contarnos nada, descubrimos que ambos hemos experimentado un viaje semejante.

En general, sus seres queridos aceptan como auténtico lo que les narran sobre lo vivido en *el otro lado*. A ellos no les importa el cómo, sino que su familiar o amigo ha regresado de entre los muertos. Sin embargo, los afectados suelen sentirse incomprendidos cada vez que cuentan lo que les ocurrió a alguien que está fuera de su entorno.

Muchos les objetan que se trata de alucinaciones e incluso los llaman locos. Como consecuencia, sienten vergüenza y guardan silencio sobre lo ocurrido, ocultando un secreto que debería ser compartido para transmitir un mensaje de esperanza al ser humano.

Por fortuna, cada vez son más las personas que ya no tienen miedo de dar el paso y declarar que han vivido una Experiencia Cercana a la Muerte en cualquiera de sus variantes para compartirlo con la humanidad.

Respecto a los casos que he conocido personalmente, algunos son testimonio de una experiencia vivida en el proceso de un coma o de muerte clínica. Otros, duraron solo unos instantes durante un accidente de tráfico u otro tipo de incidente.

Todos ellos hablan de la liberación del alma y de cómo dejan de sentir dolor al abandonar su cuerpo. Los que llegaron más lejos, hasta la antesala, siempre fueron recibidos por algún familiar o ser querido. Muchos de quienes estuvieron menos tiempo, tal y como lo concebimos en la Tierra, vieron desfilar su pasado ante sí. Exceptuando algunos casos de personas que sintieron mucha angustia y desasosiego, la mayoría describe haber experimentado un estado de bienestar y paz nunca conocidos hasta ese momento.

No solo para mí sino también para muchos profesionales de la ciencia y de la medicina existen evidencias de que la vida no acaba con la muerte, aunque la ciencia no lo pueda demostrar. Algunas personas necesitan ver para creer. ¿Esperarán a que la ciencia lo demuestre? ¿No has visto morir un alma, solo cuerpos? ¿Acaso significa eso que el alma no existe? ¿La vida es el comienzo y la muerte es el final?

Quienes hemos tenido una cita con la muerte consideramos ambos como nacimientos. Al fin y al cabo, todos los días mueren millones y millones de nuestras células. Biológicamente, todos los días morimos un poco y renacemos.

El doctor Juan José López Martínez cree que los ECM (Experiencias Cercanas a la Muerte) son etiquetados de alucinaciones de forma gratuita. Este cirujano, especializado en medicina de emergencias y catástrofes, trabajó durante 25 años en el servicio de Urgencias del Hospital español Santa María del Rosell de Cartagena (Murcia). Fue el primer médico español al que una administración sanitaria permitió ejercer la terapia regresiva con sus pacientes para tratar fobias y diversas dolencias con notable éxito.

Fue así cómo conoció a muchos pacientes que habían vivido

experiencias de muerte clínica. Esto es lo que contesta el doctor Juan José López Martínez al preguntarle sobre el asunto: «Lo impresionante es que todos ellos, el cien por cien, relatan lo mismo. De pronto, comienzan a hablar de su carcasa física como algo externo a ellos. Dicen: “Mi cuerpo está muerto, no respira” o “Todavía respira, pero le queda ya muy poco”. Entonces les pregunto dónde se encuentran, y responden que están a cierta altura sobre su cuerpo o bien a un lado del mismo. Acto seguido, simplemente les digo que avancen en su relato y cuentan que están viendo una luz maravillosa al fondo o a una serie de seres que emiten una luminosidad de indescriptible belleza. Repito que esto les ocurre a todos los individuos, independientemente de su religión o cultura de procedencia. Incluso los que no creen en nada o desconocen absolutamente todo sobre este tipo de cuestiones hablan de lo mismo: que están viendo su cuerpo y una luz al fondo, o a unos seres luminosos que vienen a recibirlos».

Respeto profundamente a la ciencia, pero pienso que el método científico no debe estar reñido con la espiritualidad. La misma creencia que rechaza estas experiencias fue la misma que no pudo dar explicación científica a mi recuperación asombrosa.

Para muchos científicos no hay conciencia sin cerebro. Si el cerebro no funciona, el ser humano tampoco. Sin mente es imposible la vida. Estoy de acuerdo en que no puede darse, tal y como la vivimos en este plano terrenal. Sin embargo, no comprendo cómo se puede negar la existencia de algo por el mero hecho de que no hay pruebas. No podemos descartar sin más lo que no vemos. Creo que la labor de la ciencia en este campo es de gran importancia. Aunque no pueda hoy demostrar la existencia de un cuerpo inmaterial que sobrevive al físico, no quiere decir que no exista. Tener una mente abierta a la posibilidad sería un gran paso para la humanidad.

La historia de la ciencia está repleta de hombres y mujeres a los que la sociedad de entonces señaló como locos. Algunos de ellos murieron sin ser reconocidos; otros, amargados o en manicomios. Galileo Galilei es todo un símbolo: su defensa de que la Tierra giraba alrededor del Sol, lo que contradecía la creencia de que la Tierra era el centro del Universo, le llevó a ser acusado de herejía por la Iglesia.

Por último, quiero hacer referencia al primer estudio a gran escala sobre Experiencias Cercanas a la Muerte: la investigación *AWARE*. Iniciada en 2008 por un equipo de científicos de la Universidad de Southampton, en el Reino Unido, analizó a 2060 pacientes en muerte clínica por paro cardíaco. Biológicamente, tenían todos los síntomas de la muerte y sobrevivieron. La investigación se llevó a cabo en

quince hospitales del Reino Unido, de Norteamérica y de Europa. El estudio AWARE usó una sofisticada tecnología de análisis del cerebro y la conciencia humanos durante las paradas cardiorrespiratorias.

En la actualidad, las técnicas de reanimación cardíaca han ayudado a que el número de testimonios de este tipo aumente. La investigación indica que la conciencia se da durante tres minutos tras la pérdida de latido, a pesar de que se considera que el cerebro deja de funcionar tras veinte o treinta segundos después de producirse la parada cardíaca.

Entre sus hallazgos, los científicos destacaron los siguientes en un comunicado de la Universidad de Southampton. En primer lugar, que los temas relacionados a la experiencia de la muerte parecen ser mucho más amplios de lo que hasta entonces se había contemplado, pues van más allá de las Experiencias Cercanas a la Muerte.

Por otra parte, se constató que, en algunos casos de paro cardíaco, los recuerdos de conciencia visual compatibles con las llamadas experiencias extracorporales o extracorpóreas (sensación de estar flotando proyectado fuera del cuerpo) pueden corresponderse con hechos o situaciones reales.

Los científicos subrayan que esta circunstancia podría darse en un porcentaje más alto de pacientes del registrado, ya que muchos de estos no recuerdan nada tras la resucitación por el efecto sobre los circuitos de la memoria, de lesiones cerebrales o de la sedación.

Asimismo, los investigadores afirman que los términos científicos usados para describir las «experiencias cercanas a la muerte» o «experiencias extracorpóreas» podrían no ser suficientes para describir la verdadera experiencia de morir y su diversidad.

Concluyen que los resultados obtenidos confirman que «la muerte no es un momento específico, sino un proceso potencialmente reversible que ocurre después de cualquier enfermedad o accidente grave, y hace que el corazón, los pulmones y el cerebro dejen de funcionar», explica el doctor Sam Parnia, autor principal de la investigación.

Parnia es profesor asistente de medicina de cuidados críticos en la Universidad Estatal de Nueva York, donde dirige el proyecto de investigación «Resurrección» (*Resuscitation Research*) y es miembro de la unidad de medicina pulmonar y cuidados críticos de la Universidad de Cornell en Nueva York. Es conocido por ser un relevante experto en la investigación de las Experiencias Cercanas a la

Muerte.

«Ahora sabemos que existen personas que han vuelto a la vida tres, cuatro, cinco horas después de que murieron, y pudieron llevar una buena calidad de vida», explicó Parnia. Agrega que la mayoría de personas consideran que el ataque cardiaco es un sinónimo de muerte. Pero no es necesariamente el último umbral.

En general, las sensaciones relatadas por pacientes que han superado la muerte clínica (como abandonar el cuerpo, levitar, miedo extremo, serenidad total, seguridad, calidez, absoluta disolución o la visión de una gran luz al final del túnel o de seres que, según las creencias de cada individuo, suelen identificarse con Dios, los ángeles, familiares fallecidos, etc.) han hecho que se le dé al proceso de morir una perspectiva espiritual e incluso paranormal. El estudio AWARE ha tratado de aportar una respuesta científica a este respecto.

El hecho de que hoy por hoy no comprendamos estas experiencias sobrenaturales relacionadas con la muerte no quiere decir que no existan. El ser humano tendrá algún día más respuestas. Será una mezcla de ciencia y espiritualidad. Somos materia, pero también tenemos un cuerpo espiritual. Creo que ambos factores son los que la ciencia, tarde o temprano, deberá contemplar. De hecho, cada vez son más los médicos y científicos que aceptan que existe una vida más allá de esta. O al menos que la muerte no existe como tal. Es solo el final biológico de nuestro cuerpo físico en este lado del paraíso.

ESCALERA AL CIELO

El verdadero misterio del mundo es lo visible, no lo invisible.

Oscar Wilde

Carmen escuchó con mucha atención mi relato del *otro lado.* De vez en cuando me sonreía maravillada. Otras, cerraba los ojos tratando de imaginar cada detalle de cuanto le contaba.

No pudo evitar mostrar una honda tristeza cuando le expliqué en qué estado llegué a la clínica. «Elegí sufrir. Fue mi elección. Afrontar el dolor es de valientes. Sufrir es regodearte en tu propia miseria. Tomé el camino más fácil», le dije con pesar.

—Dios cogió tu sufrimiento y lo transformó en algo hermoso. Siempre supo lo que hacía contigo —susurró—. Me alegro tanto...

Le expliqué que, durante mi estancia en *el otro lado*, los conceptos del tiempo y el espacio, tal y como lo entendemos los humanos, desaparecieron. Continué con el encuentro inesperado con mi amiga María y cómo, cuando estaba a punto de cruzar aquella pared de luz blanca deslumbrante, aparecieron de repente aquellos seres que irradiaban AMOR en estado puro.

Al instante, sentí una fuerte conexión con ellos, como si fueran familiares o los conociera desde siempre. Pero no se trataba de ninguno de estos casos. Aún me sentía aturdida por todo lo que estaba aconteciendo, pero no tenía miedo. Me sentía a salvo con ellos. ¿Quiénes eran?

Eran ocho y tenían el aspecto de seres humanos. Guardaban mucho parecido entre sí. Calculo que medían alrededor de 1.80 metros. Su tez era blanca, los ojos verdes y el cabello rubio liso. Vestían todos iguales: un traje de dos piezas blanco, sin ningún tipo de añadidos como botones u otros. La expresión de sus rostros transmitían confianza y tranquilidad.

El que se hallaba en el centro, se acercó a mí hasta que estuvimos frente a frente. Me di cuenta entonces de que era de menor estatura que los demás (unos 10 centímetros menos) y tenía el cabello

ondulado.

—¿Vienes? —preguntó con voz amigable y serena, sin abrir la boca.

No fue una comunicación verbal. Escuché su voz en mi pensamiento.

—¿Dónde estoy? —pregunté confusa.

Yo también podía conversar con ellos de la misma manera.

Hablábamos a través de una forma de pensamiento telepático. Así fue como se estableció la comunicación entre todos a partir de ese momento. Se trataba de algún tipo de pensamiento o conciencia no material, pero era muy parecida a la forma de entendimiento que poseemos en la dimensión terrenal.

Me invitó a seguirlos. Él y yo íbamos en primer lugar y el resto se movía detrás de nosotros. Es muy difícil describir cómo nos desplazábamos. Por un lado, sentía que me movía flotando, pero por otra parte notaba como si tuviera un cuerpo con cabeza, piernas y brazos, pero los sentía de manera diferente a cuando estás en un cuerpo físico en la Tierra. Sentía que tenía un cuerpo con forma humana pero que no era material.

Me acompañaron hasta un ascensor. Mi guía me invitó a entrar. Ellos se quedaron fuera. La emoción que sentí al viajar a aquella velocidad tan vertiginosa era como la de ir en una montaña rusa a la velocidad de la luz. Tras el cristal del techo observaba cómo atravesaba un camino de luces refulgentes. En ningún momento sentí miedo. ¿Estaba atravesando el cosmos? A aquella velocidad era difícil saber si lo que veía eran estrellas y planetas, pero tenía la sensación de viajar a través del universo.

El ascensor frenó. Ellos me esperaban cuando se abrieron las puertas.

Nos encontrábamos en las escaleras que llevaban a la primera planta de la casa donde vivía entonces. Era extraño estar en mi casa con otros muebles y las paredes pintadas de un color diferente. Una mujer, su marido y su hijo pequeño jugaban con un cachorro de perro.

De repente, el salón y la familia se desvanecieron. Abajo había muchas personas llorando. Era un funeral. Reconocí a los asistentes. ¡Eran de mi familia! Volé deprisa hacia ellos. No comprendía qué estaba ocurriendo. Vi a mis hermanos y a más familiares llorando sin consuelo alrededor de un ataúd. ¿Dónde estaba mi madre? Miré por todas partes, pero no la vi. Tuve una impresión horrible. Presté atención para poder escucharlos. ¡Se trataba de mi madre! ¡Yo había

muerto dos días antes!

Fue cuando tomé plena conciencia de estar muerta. No lo había pensado en ningún momento.

Entonces mi guía se acercó a mí. Fue como contactar con una fuerza energética muy poderosa que solo desprendía armonía y un amor inmenso. Me tendió sus manos y las entrelazó con las mías. ¡Qué reconfortante!

El viaje no se detenía ahí. En la próxima parada contactaría con la persona que estaba a punto de quitarse la vida.

He conocido a más personas que han tenido una experiencia muy parecida a la mía. También tuvieron un encuentro con seres muy parecidos físicamente a los que yo vi. Todos me hablan de que tenían, al igual que yo, un guía.

Algunos de ellos consideran que eran ángeles sin alas. Otros, seres espirituales o celestiales. No tengo la respuesta a esta cuestión.

Nunca hasta entonces había oído hablar de estos seres, pues no me habían interesado las experiencias relacionadas con la muerte. No creía en ningún tipo de Dios ni Inteligencia Superior en ninguna de sus manifestaciones. Era muy escéptica en todo lo relacionado con este tema.

Cambiamos de casa y, un año después, la mujer que vivía en ella y yo nos conocimos por casualidad. Me invitó a merendar a su casa. Me presentó a su marido y a su hijo. Eran los mismos que vi estando en *el otro lado*. El perro ya no era un cachorro. Todo estaba exactamente igual a como lo vi durante mi *gran viaje*. Los muebles, la decoración...

Era una mujer muy especial. Irradiaba una vibración muy alta, alegría y serenidad.

—Era como si esta casa me hubiera estado esperando desde siempre. ¿Sabes a qué me refiero? —me preguntó con la cara iluminada por la felicidad.

Claro que lo sabía.

Cada vez que miro atrás veo mi vida en una secuencia donde los momentos encajan a la perfección.

A veces sueño cómo hace miles de millones de años un gigantesco meteorito cayó en la zona donde tanto tiempo después se levantó la pequeña clínica donde morí. El fuerte impacto originó un enorme hueco en la tierra que quedó vacío esperando y esperando a que llegasen un día unos hombres y construyesen el edificio. La erosión a causa de los elementos de la naturaleza y el Universo confabularon para que el terreno fuera el idóneo para levantar ese centro médico. Todo se desarrolló de tal manera para que el momento exacto de mi muerte se diera allí, aquel día en aquella hora. Es como si aquel meteorito, hace miles de millones de años, cayese aquel día del calendario cósmico para que hoy sea quien soy.

Creo que en nuestro pasado todo tuvo su porqué y encaja de manera armónica. No hay ninguna pieza suelta o fuera de lugar en el *puzzle* de la vida.

GRACIAS A LA VIDA

Hay que esperar lo inesperado y aceptar lo inaceptable. ¿Qué es la muerte? Si todavía no sabemos lo que es la vida, ¿cómo puede inquietarnos conocer la esencia de la muerte?

Confucio

Te diré algo de lo que sí hay constancia absoluta: hay vida antes de la muerte. Sin embargo, estar vivo no es lo mismo que vivir. La vida no vivida es una enfermedad de la que podemos morir.

¿Sabes cuál es el gran secreto para no tener miedo de la muerte? No temer a la vida.

Vivir es una aventura fascinante. La clave de llevar a cabo nuestras posibilidades radica en creer que el tiempo no es una amenaza, sino un regalo. Lástima que tantas personas malvivan como ovejas en un redil supuestamente confortable. Yo prefiero salirme del camino que recorre la mayoría y explorar los senderos ocultos. Quiero subir hasta la cima de una montaña y que el cielo me regale un paisaje fascinante. Siempre quise ser astronauta y, de alguna manera, lo soy. Puedo ver el mundo desde arriba, con mis ojos nuevos.

Mi vida siempre ha consistido en la búsqueda incesante de la seguridad, la paz interior y la felicidad, así como el deseo de tenerme a mí misma para ayudar a los demás. Apenas era una adolescente y ya anhelaba entonces con todas mis fuerzas algo que sentía muy lejos de poseer. ¿Fue una premonición? ¿Era mi destino?

Al fin puedo disfrutar de los regalos de cada día y enfrentarme a las adversidades porque ya encontré el camino que me conduce a lo que íntimamente busqué por océanos y lugares remotos de este planeta desde que era pequeña. Ha sido un camino largo, muy largo. Pero ha merecido la pena.

¡Me alegro tanto de haber nacido y vuelto a nacer!

Hasta hace unos años mi mente era muy estrecha. Aparte de mis valores e ideales, yo solo creía en todo aquello que fuese demostrable. Rechazaba sin titubear cualquier cosa de la que no existiesen pruebas.

Tuve que estar en *el otro lado* para comprender lo equivocada que estaba. ¿Si algo no se puede comprobar significa que no existe? La respuesta es no. Esta nueva actitud me sirve para entender muchas cosas que antes eran para mí inadmisibles. ¡Incluso yo era inadmisible para mí!

Hoy acepto que soy como soy. Creo que esa es la llave mágica para que mi mente se abra cada día más a los misterios que el Universo nos regaló para ser descubiertos. Sí, la vida es como una especie de acertijo. Y a mí me encantan los pasatiempos.

A veces, me gustaría parar a alguien por la calle y preguntarle: ¿Cuándo estuviste contigo a solas por última vez? ¿Cuándo disfrutaste de verdad de ser tú mismo? ¿Cuándo fue la última vez que tuviste consciencia de estar vivo? ¿Experimentas el «ahora»?

Adoro las nuevas tecnologías. Creo que son una gran herramienta para avanzar en todas las dimensiones del ser humano. Sin embargo, cuando observo a las personas que están todo el día pegadas a sus *smartphones*, incluso estando solos con su pareja en un bar, pienso que en realidad están ausentes. No viven el momento presente. No disfrutan del amor.

Procuro dedicar todo el tiempo que puedo a poner mi atención a las cosas hermosas de la vida y a las personas que me rodean. Me gusta disfrutar de momentos de plena conciencia: sonreír por la calle a personas que no conozco, mirar al cielo mientras paseo y suspirar con alegría, pensar en algo bonito mientras espero en la cola del supermercado...

Trato de evitar las informaciones tóxicas. Como su nombre bien indica, envenenan. Mi salud mental está mejor cuanto menos pendiente estoy del bombardeo diario de noticias negativas o superfluas. Eso no quiere decir que no esté informada. Es cuestión de encontrar el equilibrio, como en todo.

En definitiva, ¡disfruto de estar viva!

¿Te has preguntado alguna vez por qué estamos en este planeta?

Estamos aquí para amar.

¿Y para qué sirve el amor?

Para ser feliz.

Es lo que aprendí de mi experiencia en *el otro lado* y de los seres humanos antes de morir.

Había estado en los lugares más oscuros y tenebrosos. Antes de morir, experimenté el sufrimiento en su máxima expresión. Al regresar, comprendí el sentido de la vida. Vinimos aquí para amar y conectarnos con otras personas. Para ser felices dando y recibiendo amor. Para descubrir los misterios de nuestro planeta y del cosmos que lo cobija. Para viajar hacia los océanos de nuestras profundidades y escribir la más bella historia.

Viktor Frankl, neuropsiquiatra y fundador de la logoterapia, sobrevivió a la tortura de los campos de concentración. Él explicó que una experiencia traumática siempre es negativa; sin embargo, lo que suceda a partir de ella depende de cada persona. En nosotros reside el poder de levantarnos de nuevo cuando caemos, renacer a partir de nuestras cenizas o, por el contrario, rendirnos.

El psiquiatra y psicólogo Carl Gustav Jung establece la similitud del ser humano con el ave Fénix porque esta criatura fantástica muere. Él crea las condiciones necesarias para fallecer porque sabe que de sus propios restos surgirá una versión de sí misma mucho más poderosa.

Recuerda: hay vida antes de la muerte.

Para ser feliz, los pretéritos pluscuamperfectos no sirven de nada. ¿Qué hubiera o hubiese pasado si…? Lo que pasó, pasó. No vivas atado a tu pasado. Quizá fuiste derrotado y tienes miedo serlo de nuevo; conseguiste algo y temes volver a perderlo.

Vive el ahora. Tu presente es una materialización de tus pensamientos y acciones del pasado. ¿Deseas un futuro feliz? Si hoy tomas las decisiones adecuadas, haces todo lo mejor que puedes, cuidas tus emociones y eres feliz, todo cuanto vives hoy se materializará en el futuro. Tendrás entonces una vida plena, resultante de tu vida actual.

¿Cómo no tener miedo de la muerte? ¿Cómo no temer a la vida?

Camina con entusiasmo hacia tu destino tantas veces soñado.

Necesitamos entusiasmo a la hora de crear nuestra realidad para resolver y afrontar las situaciones diarias. Somos creadores. Somos creativos. Creamos nuestra realidad.

La rutina te impide a veces desvelar los secretos de la vida. Atrévete a descubrir qué hay detrás de lo que miras todos los días por costumbre.

El mundo está rodeándote. ¿Cuántas veces al día le prestas atención?

El entusiasmo, junto con todo aquello que te hace feliz y te aleja del miedo, están en el laboratorio de alquimia que se halla en tu *yo interior*.

Ten una cita contigo y disfruta de tu compañía como lo harías con la persona amada. Mira al firmamento y eleva tu corazón hasta él. Déjate querer y, cuando menos te los esperes, las musas acudirán a ti disfrazadas de todas las maneras imaginables: la pregunta de un niño a su madre cuando pasan por tu lado; la canción que suena en un bar y te hace vibrar; una pareja de ancianos que se miran enamorados con las manos entrelazadas; el propio resonar de tus pisadas asemejándose a alegres pasos de baile; sentir los cálidos colores de la tarde en tu rostro...

No caigas en la espiral de las excusas para no hacerlo. ¿Te has dado cuenta de que las personas menos activas física y mentalmente son las que más se quejan de sentir cansancio? En cambio, las más dinámicas parecen no desfallecer nunca, precisamente porque están en movimiento y la energía genera a su vez más energía.

Las condiciones climáticas, la falta de tiempo, molestias físicas... Todo ello son pretextos a los que se agarra tu mente para mantenerte en el ámbito de lo conocido. Lo cómodo es vivir por inercia y no enfrentarse a los miedos y tal vez la infelicidad. Tu mente, para protegerte, siempre elegirá que continúes viviendo de forma desdichada antes que enfrentarse a una vida nueva desconocida. Tu entendimiento actúa en modo supervivencia, aunque ello signifique sacrificar tu felicidad. ¿De veras estás dispuesto a tal sufrimiento?

Si sientes que eres una persona desgraciada, has de saber que es mucho más difícil ser una persona desdichada que afortunada. La vida es más sencilla de lo que pensamos. Es nuestra mente quien lo complica todo. Yo tuve que morir para darme cuenta. Tú estás a tiempo de no tener que llegar hasta tal extremo. No importa la edad que tengas ni cuáles sean tus circunstancias. No hay excusas. No te autoengañes: sé la persona que eres y no la que quieren los demás que seas.

Todas las semanas, al menos un día, ¡queda contigo! O un rato todos los días. Reforzará tu autoestima porque te demostrarás a ti mismo que no necesitas de nadie para disfrutar de una cita en la mejor compañía: la tuya. ¡Sal ahí fuera! Disfruta de la bondad de una sonrisa, del sol o de las estrellas. Sé feliz viendo a tus semejantes

contentos, goza de las maravillas de la vida y aléjate de todo aquello que afecte a tu bienestar.

No sentir entusiasmo por vivir es estar muerto en esta vida.

Al poco de regresar del *otro lado*, sentí la necesidad imperante de transmitir mi experiencia de la forma que más deseaba: escribiendo. Miedos irracionales me impedían hacerlo. Pero ahora comprendo que la vida tenía un plan para mí. Debían transcurrir algunos años de aprendizaje para compartir mi historia y poder entregar mi mensaje al mundo y así poder ayudar a quienes temen morir. Pero primero debía aprender la lección del amor a uno mismo. No se puede dar lo que no se tiene.

Intento tener una cita conmigo todos los días. Sube mi vibración, eleva mi espíritu y hace que me sienta mucho más positiva y con más energía para afrontar las tareas del día y las adversidades inesperadas.

De igual manera, tú puedes hacerlo si de verdad quieres tener una vida mejor y solucionar temas pendientes y tomar decisiones acertadas. También sirve si quieres planear proyectos o necesitas nuevas perspectivas para tu negocio o temas familiares, de pareja... Tú estarás mejor y quienes te rodean, tus familiares y compañeros de vida, también lo estarán. Y la espiral negativa se romperá.

Tenemos el poder de romper el círculo vicioso de nuestras vidas. Muchas personas no dan un paso al frente por pereza y prefieren quedarse en casa haciendo lo mismo de siempre en sus ratos libres, aunque no les satisfaga. ¿En serio quieres una vida así?

La persona más importante en tu vida eres... ¡Tú! Por lo tanto, disfruta de cada momento contigo.

Pero ¿cómo actuar en los malos momentos?

Bajas de golpe de un nivel a otro y de pronto echas de menos aquel estado de euforia. Puede que pienses que jamás volverás a sentir lo mismo y puede que sea verdad. Pero la cuestión es: ¿podré ser feliz a pesar de todo? ¿Podré llegar a bajar el nivel de exigencia que tengo en cuanto a la felicidad y vivir con menos? ¿Podré ser ecologista en cuanto a las emociones?

Son grandes preguntas que creo hay que afrontar siempre con optimismo y valor. Eso es clave.

En la gran película *Cadena Perpetua* hay un momento en el que

los actores Morgan Freeman y el Tim Robbins hablan sobre las ventajas e inconvenientes de la esperanza en un lugar rodeado de muros.

El personaje de Morgan Freeman dice que la esperanza allí dentro es muy peligrosa, que puede acabar con un hombre. El preso, interpretado por Robbins, lo niega y replica que precisamente es lo que le mantiene vivo y añade: «En la vida tienes dos opciones: esforzarte en vivir o esforzarte en morir».

Desde nuestro punto de vista parece evidente que nos esforzamos en vivir, pero hay muchas personas en el mundo que no son felices. No saben si esforzarse en vivir o en morir.

Nuestro ánimo no es constante y no es conveniente tomar decisiones en un mal momento. Es mejor esperar y valorar esas determinaciones con calma y sabiduría.

Imagínate tratando a tu yo interior de forma más condescendiente, sin esa necesidad de ser perfecto en todo momento. A veces, el perfeccionismo puede ser una cárcel para uno mismo. Nadie espera de ti que seas perfecto. Al menos, no la gente que te quiere de verdad.

Tal vez los jefes de tu trabajo sí que lo esperan, pero ellos quizá no te quieren de forma afectiva. Para ellos solo eres un número que produce más números. No te valores según sus tablas. Mejor dicho: no intentes valorarte según las tablas ajenas. La única tabla que vale es la tuya. No caigas en la trampa de los «objetivos por incentivos» u «objetivos por permanencia».

El límite tiene que ser tu bienestar. Haz todo lo que esté a tu alcance en el trabajo, haz bien tu labor, pero solo tanto como te sea posible dentro de tu bienestar. Si para hacer bien un trabajo has de perturbar tu calma, es que has llegado demasiado lejos.

Hay días en los que yo también tengo que repasar las lecciones sobre los límites. Por eso, el sufrimiento en sí mismo nunca es malo, porque al final llegas a un límite que te hace parar en el camino y reflexionar. Lo mismo pasa con el placer. Por ejemplo, en mi caso fue con el tabaco: si llegas al límite te das cuenta de lo dañino que es llegar al límite en cualquier cosa. El límite me hizo dejar el tabaco. Alcanzar el límite es, muchas veces, lo mejor que nos puede pasar.

Recuerda siempre: a los que te quieren de verdad no les importa que tropieces. Solo quieren saber que los necesitas para que te puedan ayudar. Les da igual que no seas perfecto. Les importa que seas feliz.

La incomodidad de hoy será tu comodidad mañana. Lo que uno puede ser, debe ser.

¿Recuerdas los arrepentimientos de quienes van a morir? ¿Te gustaría ser uno de ellos? Seguro que no. El poder que está dentro de ti es muy superior a cualquier temor que se te presente. Ten el valor y el coraje de hacerle caso a tu corazón. Sé generoso contigo mismo y cumple tus sueños.

No olvides que en el viaje de la vida, tal y como nos enseñan quienes van a morir, no hay paisaje más hermoso que el de las personas que amamos.

Por último, recuerda que las enseñanzas de la vida nunca se acaban. Cada día es un día nuevo para aprender. Tú y yo somos nuevos cada día.

Sigue mirando al cielo porque lo que estás buscando en el Universo también te está buscando a ti.

EPÍLOGO

Cada año, celebro con algunas personas muy queridas el día que regresé a la vida. Festejo que renací del dolor. El sufrimiento me creó. Todos los días siento como si fuera la superviviente de un naufragio.

La vida puede llegar a ser aterradora, pero ahora sé que podemos salvarnos aferrándonos a nuestros sueños. Cualquier día puede ser el último. Hago que cada minuto valga la pena. Me reconcilié con el mundo, pero sobre todo conmigo misma. Durante años busqué con desesperación mi lugar en el mundo. Mi experiencia mortal me enseñó que yo era mi lugar en el mundo. Yo soy mi hogar.

Ahora sé que el verdadero misterio es vivir. Somos creaciones divinas, seres de luz. La muerte es una compañera de viaje que te lleva a un lugar mejor.

La gran mayoría de mis familiares desconoce esta historia. Lo sabrán todo por este libro. A mi madre se lo conté poco antes de escribirlo. Yo no morí y, en consecuencia, ella tampoco.

Al fin entendí que las personas a las que amamos tienen derecho a saber de nuestras amarguras. No podemos privarles de la oportunidad de despedirse de nosotros si se acerca nuestra hora final.

Tras el suceso iba con mucha frecuencia a la pequeña clínica donde ocurrió todo. Me encantaba visitarlos y compartir con ellos mis progresos y crecimiento personal. Les gustaba que les contara hasta el último detalle de todo lo que vi que hicieron ellos mientras trataban de reanimarme. Establecí una relación muy especial con la enfermera con la que estuve en el último instante antes de morir y que me dio la bienvenida al renacer.

Mi corazón estaba perfecto. No había sufrido lesiones de ningún tipo y, al cabo de un tiempo, los médicos suspendieron los seguimientos de su estado. Sin embargo, a ella le divertía mucho hacerme un electrocardiograma cada vez que nos veíamos. Cuando me entregaba el papel con los resultados siempre me decía entre risas: «Mira, dice que estás enamorada de la vida».

A raíz de lo que me sucedió, la clínica renovó sus instalaciones y adquirió más maquinaria médica, como un electrocardiógrafo. Un día me contó la enfermera que gracias a él evitaron el infarto de una mujer viuda que era mayor. Esta perdió a su yerno que no tenía

hermanos y después a su hija, también única. Ambos murieron a causa de un cáncer. Tenían cuatro niños pequeños y ella, la abuela, era quien los estaba criando.

Los caminos de la existencia humana son misteriosos...

Me trasladé de lugar de residencia y pasé cinco años sin verlos. Un día volví a la ciudad para ir al centro médico. Quería verlos de nuevo a todos, sobre todo a la enfermera. La clínica ya no estaba. En su lugar, un jardín de infancia. Era la hora del recreo. Los pequeños jugaban felices. Por un momento, pude escuchar mis gritos de sufrimiento en aquel lugar tiempo atrás, pero los niños los apagaron con sus risas. ¡Al fin era libre del dolor del recuerdo de aquel día!

¿Recuerdas las cartas que escribí para mis seres queridos? Las quemé una noche en la playa. A veces, antes de quedarme dormida, escucho el crepitar de las llamas y veo con los ojos cerrados cómo el papel arde hasta quedar reducido a cenizas. Con esta última imagen, mi ser descansa para prepararse al nacimiento de un día más.

Una vez viajé hasta el país de origen de Carmen. Fui al cementerio donde está enterrada junto con su marido, su hija y sus nietos. Estoy segura de que ella siempre supo por los detalles de mi relato que la mujer misteriosa y sus hijos eran en realidad su hija y sus nietos. Nunca me dijo nada. Ahora comprendo el porqué de aquella chispa de divinidad en sus ojos antes de morir.

Todos los días pienso en su hija Rebeca y en los niños. No la olvido, tal y como ella me pidió. Nunca serán olvidados. No morirán mientras yo viva y alguien piense en ellos mientras lea este libro.

¿Quieres saber si llegué a conocer a la persona por quien regresé? ¿Acaso crees que el Universo no me daría esa oportunidad? ¡Recuerda, la vida es mágica!

Esa persona creyó que le salvé la vida. Pero no es así. Ella salvó la mía.

TÍTULOS CANCIONES DE LOS CAPÍTULOS

El lamento de los narcisos (*Daffodil lament),* de The Cranberries.

Cánticos de la tierra lejana (*Songs of Distant Earth),* de Mike Oldfield.

La edad del cielo, de Jorge Drexler.

El instante, de La sonrisa de Julia.

Quédate junto a mí (Stand by me), de Ben. E. King.

A través del universo (*Across the universe),* de The Beatles

La danza del tiempo, de Chambao.

Un cielo lleno de estrellas (A sky full of stars), de Coldplay.

Aunque no te pueda ver, de Álex Ubago.

Bonito, de Jarabe de Palo.

Km 0, de Ismael Serrano.

Las costuras del alma, de El Barrio.

Volverte a ver, de Juanes.

Time Lapse, de Michael Nyman.

Sin miedo, de Rosana.

Tristeza de amor, de Hilario Camacho.

Este lado del paraíso (This Side Of Paradise), de Bryan Adams.

Escalera al cielo (Stair to heaven), de Led Zeppelin.

Gracias a la vida, de Violeta Parra.

MUCHAS GRACIAS POR LEER ESTE LIBRO

Muchas gracias por el tiempo que le has dedicado a leer *24 Minutos en el otro lado.* Espero que mi Experiencia Cercana a la Muerte y las lecciones que aprendí al renacer te sirvan para no temer al *más allá* y disfrutar de la vida que mereces. Espero de corazón haberlo conseguido.

Si quieres compartir conmigo tu experiencia, hacerme alguna sugerencia o consultarme alguna duda, envíame un mail a: info@tessaromero.com y te contestaré encantada.

También puedes visitar mi web: http://tessaromero.com/

Aprecio tus comentarios y me gustaría conocer tu opinión sobre este libro. ¿Podrías dejarme tus comentarios en Amazon para que los próximos libros sean mejores? Puedes escribir una reseña en Amazon en el apartado **Opiniones de clientes** - *Escribir mi opinión,* o en **Customer Reviews**- *Write a Customer Review* en Amazon.com.

¡Muchas gracias y vive la vida de tus sueños!

Tessa